

OPTIMAAL
LEEFSTIJL



WEERSTANDSBANDEN

OEFENINGEN GIDS

[Optimaalleefstijl.nl](https://www.optimaalleefstijl.nl)

Check Onze socials



Welkom

Het doel van dit e-boek is om je oefeningen mee te geven die je kunt uitvoeren met de Optimaal Leefstijl Weerstandsbanden.

Weerstandsbanden creëren spanning wanneer ze worden uitgerekt om je spieren uit te dagen, je flexibiliteit te verbeteren en je core te trainen.

Begin met een lichtere band te trainen voordat je doorgaat naar een zwaardere band naarmate je kracht en conditie verbeteren. Lichtere banden zijn ook beter voor het opbouwen van uithoudingsvermogen, terwijl zwaardere banden perfect zijn voor het opbouwen van spierkracht en krachtuithoudingsvermogen.

Banden kunnen ook worden verankerd aan steunen of worden gebruikt met fitnessapparatuur om oefeningen, zoals bankdrukken en pull-ups te verbeteren. De volgende oefeningen laten zien hoe je ze kunt gebruiken zonder extra apparatuur.

We hopen dat je de informatie in dit e-boek nuttig vindt en dat het je, samen met jouw nieuwe set aan weerstandsbanden, helpt jouw fitnessdoelen te bereiken.

Of je nu thuis, in de sportschool of op reis traint, onze producten en e-boeken zijn ontworpen om draagbaar te zijn, zodat je kunt trainen waar het leven je ook brengt.

Succes en zet hem op,

Team Optimaal

A woman with long dark hair in a ponytail, wearing a dark tank top and light-colored leggings, is sitting on the floor. She is focused on tying her white sneakers. To her right is a clear water bottle with a blue handle. In front of her is a blue resistance band. The background is a dark, teal-colored wall.

Content

- 3 Instructies
- 4 Veiligheid
- 5 Oefeningen
- 6 Deadlifts
- 7 Chest Flyes
- 8 Band Row
- 9 Kickbacks
- 10 Bicep Curls
- 11 Push-ups
- 12 Band Pull Apart

Lees deze instructies voor gebruik

- Weerstandsbanden zijn een hulpmiddel en moeten altijd met de juiste techniek worden gebruikt.
- Raadpleeg altijd je arts, personal trainer of coach, voordat je met een nieuw trainingsprogramma begint.
- Gebruik de banden of oefeningen niet als een vervanging van behandelingen, revalidatie processen of adviezen die voorgeschreven zijn door een arts.
- Als je ongemak of ongewone pijn ervaart tijdens het gebruik,
- stop dan met de activiteit. Check of je techniek tijdens de uitvoering correct is en vraag indien nodig hulp van een personal trainer of coach.
- De informatie in dit e-book zijn geen medische richtlijnen, maar alleen opgesteld voor educatieve doeleinden. Optimaal Leefstijl kan niet aansprakelijk worden gesteld voor veiligheid van de gebruiker bij gebruik weerstandsbanden.

Veiligheidsadvies

- Inspecteer je weerstandsbanden op tekenen van slijtage en scheuren. Gebruik het product niet als er zichtbare schade is.
- Gebruik de banden niet op schurende of gekartelde oppervlakken.
- Rek niet uit tot meer dan 3 keer hun oorspronkelijke lengte.
- Laat een weerstandsband nooit los als deze onder spanning staat. Dit kan ertoe leiden dat de band terug naar je toe springt en je letsel toebrengt.
- Breng de banden voorzichtig terug tot hun oorspronkelijke lengte voordat je ze loslaat.
- Gebruik geen zeep of schoonmaakmiddelen om banden schoon te maken, omdat het kan latex beschadigen en/of verzwakken. Veeg ze af met een vochtige doek te reinigen.
- Bewaar op een koele, droge plaats uit de buurt van vocht, hitte en direct zonlicht.

Veiligheidsadvies

Doe altijd een korte warming-up voordat je je weerstandsbanden gebruikt, zoals een stevige wandeling maken of diverse rekoefeningen. Je kunt ook met de lichtste weerstandsband starten.

Latex waarschuwing

Let op: Dit product bevat natuurlijk rubberlatex die allergische reacties kunnen veroorzaken.

Oefeningen



Deadlift

Voer deadlifts uit met een weerstandsband om je bilspieren, hamstring en onderrug te versterken.

1. Ga op het midden van de band staan met je voeten iets breder dan je schouders zijn. Voeten breng je uit elkaar en je tenen wijzen iets naar de zijkant.

2. Lus elk uiteinde van de band om je handen en bal je vuisten om de band heen, zodat je de band stevig vast kunt pakken.



3. Lus elk uiteinde van de band om je handen en bal je vuisten om de band heen, zodat je de band stevig vast kunt pakken.

Chest Fly

Versterk je schouders en definieer je borstspieren met deze bovenlichaam oefening.

1. Sta op schouderbreedte en stabiel door lichtjes door je knieën te buigen.

2. Breng de band om je handen en plaats het vervolgens op je schouderblad. Niet te hoog, anders komt de band in je nek.

3. Strek je armen, zodat je een T-vorm inneemt. Houdt je ellebogen tussen de band.

4. Breng vervolgens met gestrekte ellebogen je handen naar elkaar toe. Houd je schouderbladen bij elkaar.

5. Houd 2 seconden de spanning vast en ga 2 seconden terug naar je T-vorm. Herhaal deze beweging 10x met 3 series.



Banded Row

Ontwikkel alle belangrijke spieren in je rug op, inclusief de trapezius en latissimus dorsi (brede rugspier).

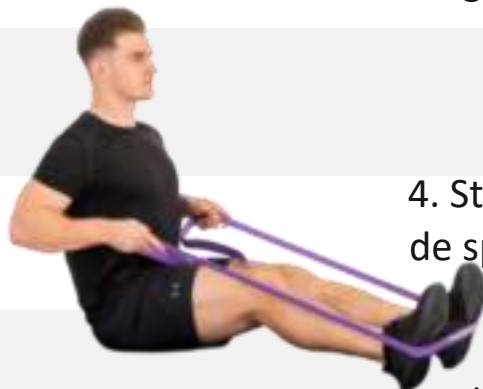


1. Plaats de weerstandsband rond de boog van je voeten en pak de band stevig vast.



2. Houd je rug recht met je buikspieren aangespannen en je schouders naar beneden.

3. Trek de band naar je toe door je schouderbladen naar elkaar toe te bewegen.



Houd deze positie 2 seconden vast en ga langzaam terug naar je startpositie.

4. Strek bij de terugweg je armen, zonder dat de spanning van de band verloren gaat.

Herhaal dit 10x met 3 series.

Banded Kickbacks

Train je hamstrings en toon je billen met de verschillende weerstanden. Ben je te sterk? Combineer de banden met elkaar.



1. Plaats de weerstandsband rond de boog van je linkervoet en breng de uiteinden rond elke hand en grijp deze stevig vast.

2. Kniel op handen en voeten met je handen schouderbreedte uit elkaar en je knieën op heupbreedte uit elkaar.



3. Span je core aan en breng langzaam je rechtervoet terug, terwijl je de bilspieren samenknijpt. Hanteer een tempo van 2 seconden.

4. Herhaal de beweging gecontroleerd en ga niet te snel met een zwaar weerstandsband aan de slag. Herhaal dit 10x van 3 series.

Bicep Curls

De bicep curl is een oefening voor de armspieren. Start met de rode band en werk naar een zwaardere band toe.

1. Sta met je voeten op schouderbreedte uit elkaar en de band onder de bal van elke voet. Pak de band vast en start in een hoek van 45 graden.



2. Breng je arm langzaam naar je toe en langzaam weer terug naar je startpositie.

3. Adem elke keer uit wanneer je kracht levert om de band naar je toe te halen. Adem in wanneer je naar je startpositie gaat.

4. Herhaal dit 10x met 3 series en blijf een rustig tempo hanteren.

5. Bouw langzaam de weerstand op om de kans op blessures te verkleinen. Start altijd op jouw niveau.



Press Ups

Push-ups zijn een van de meest effectieve manieren om het bovenlichaam te trainen. Hiermee train je de triceps, borstspieren en schouders.

1. Lus de band om je handen, zodat de band achter je zit rug en ligt op uw schouders.



2. Plaats je handen op de mat zodat ze de band naar beneden houden en een opdrukhouding aannemen. Je mag ook met je knieën op de grond opdrukhouding aannemen.

3. Span je core aan en houd je rug recht. Zak met je ellebogen tot 90 graden en duw jezelf vervolgens weer weg naar je startpositie.



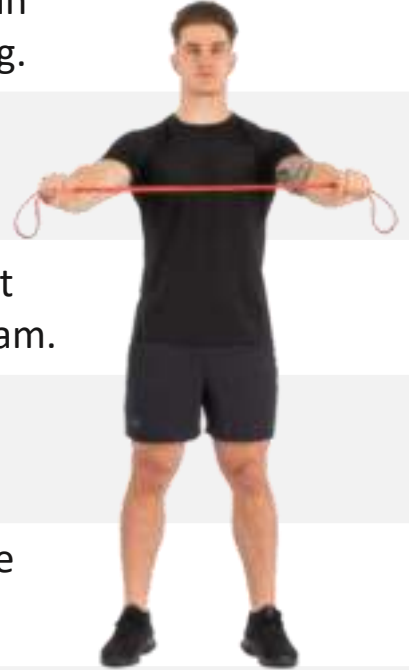
4. Herhaal dit 10x met 3 series. Wissel indien nodig van weerstandsband of voer de oefening verder op je knieën uit.

Banded Pull Apart

De band uit elkaar trekken is een oefening voor het versterken van je bovenrug en schouders.

Het is ook geweldig voor het bestrijden van nekpijn en het verbeteren van uw houding.

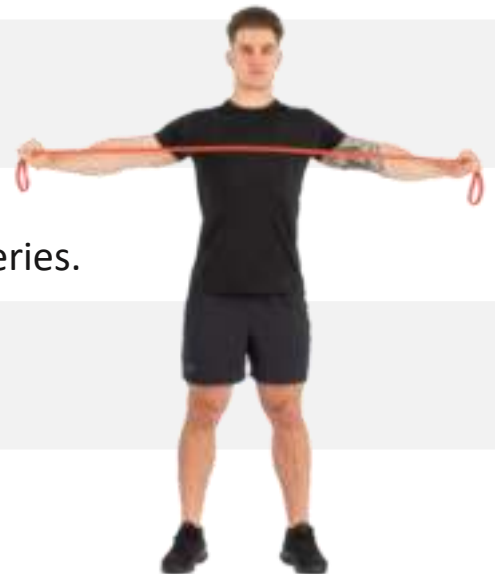
1. Sta op schouderbreedte en rechtop met de weerstandsband gestrekt voor je lichaam.



2. Pak de weerstandsband vast en strek je armen voor je uit op de borsthoogte.

3. Houd je armen gestrekt, breng langzaam ze naar de zijkant, door je schouderbladen bij elkaar te brengen.

4. Breng ze langzaam terug naar het je startpositie en herhaal dit 10x met 3 series.



Optimaal Leefstijl

