

MEDIPREVENTIECENTRUM

Instructies en oefeningen voor het gebruik
van de Body-Band oefenband theraband
voor Fitness-Training



MEDIPREVENTIECENTRUM

Telefoon: **074-2911110** (ook 's avonds en in 't weekend voor deskundig advies) Fax: 074-2436071
Internet: <http://www.medipreventiecentrum.nl> E-mail: info@medipreventiecentrum.nl

Geachte klant,

Gefeliciteerd met uw aanschaf van de Body-Band oefenband, theraband, fitnessband van Medipreventiecentrum. Om er optimaal plezier en profijt van te hebben, bieden wij u bijgaand oefenboekje aan met verschillende specifieke oefeningen.

Vriendelijke groet,

Medipreventiecentrum

© 2010 Medipreventiecentrum BV (voor redactionele inhoud en afbeeldingen).

De Body-Band, uw persoonlijke fitness trainer

Met 10 minuten training per dag kunt u uw tekort aan beweging compenseren en uw spieren rekken en versterken. Gebruik de Body-Band, oefenband voor:

- Een korte en actieve pauze tussendoor of oefenen op uw werkplek.
- Als mobiele training voor het rekken en versterken van uw spieren.
- Voor spieropbouw en dagelijkse fitnessstraining.
- Als therapeutisch trainingsapparaat voor het herstellen van uw lichamelijke bewegelijkheid.

Tips en handleiding voor het gebruik van de Bodyband

Waar moet u op letten?

- Zorg dat u zich opwarmt voordat u begint met trainen.
- Train regelmatig en voer de oefeningen altijd met langzame en vloeiende bewegingen uit.
- Adem rustig en gelijkmatig. Inademen bij ontspanning – uitademen bij inspanning.

Hoe vaak dient u de oefeningen te herhalen?

In de regel dienen beginners de verschillende oefeningen 8-12 keer te herhalen. Gevorderden kunnen de trainingsintensiteit opvoeren tot 12-16 keer herhaling van de oefeningen.

Aanwijzingen voor het gebruik van de Body-Band

- Bescherm de Body-Band tegen blootstelling aan hitte, stof en zon.
- Verzorg de Body-Band met talk- of babypoeder.
- Haal de knopen na gebruik uit de Body-Band.
- Vermijdt dat de Body-Band in aanraking komt met scherpe voorwerpen, vingernagels, ritssluitingen etc.
- Bij verkeerd gebruik wordt geen enkele aansprakelijkheid aanvaard.

MEDIPREVENTIECENTRUM

Telefoon: **074-2911110** (ook 's avonds en in 't weekend voor deskundig advies) Fax: 074-2436071
Internet: <http://www.medipreventiecentrum.nl> E-mail: info@medipreventiecentrum.nl

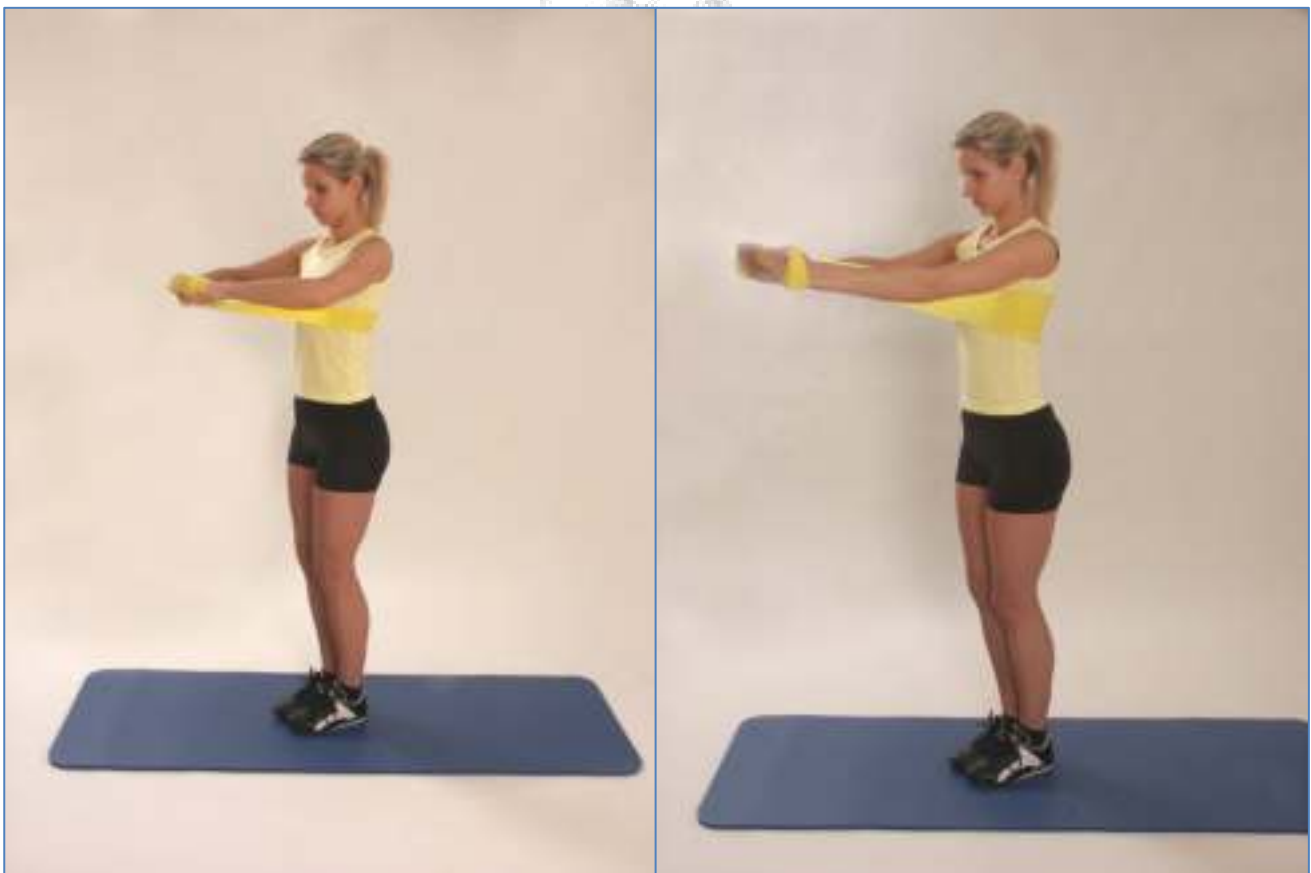
Borstspieren en voorste schouderpijeren

Uitgangspositie

Zet uw benen op heupwijdte uit elkaar. De Body-Band wordt in volle breedte om de rug gelegd, de handen houden de uiteindes van de Body-Band vast, zie afbeelding linksonder.

Uitvoering

Terwijl de schouderbladen naar onderen getrokken blijven, beweegt u de vuisten naar voren totdat de ellebogen bijna gestrekt zijn, zie afbeelding rechtsonder. Herhaal deze oefeningen 8-12 keer als u beginner bent. Gevorderden kunnen deze oefeningen 12-16 keer herhalen. Let op uw spierspanning en houding: houd uw rug, wervelkolom recht en de knieën licht gebogen.



MEDIPREVENTIECENTRUM

Telefoon: **074-2911110** (ook 's avonds en in 't weekend voor deskundig advies) Fax: 074-2436071
Internet: <http://www.medipreventiecentrum.nl> E-mail: info@medipreventiecentrum.nl

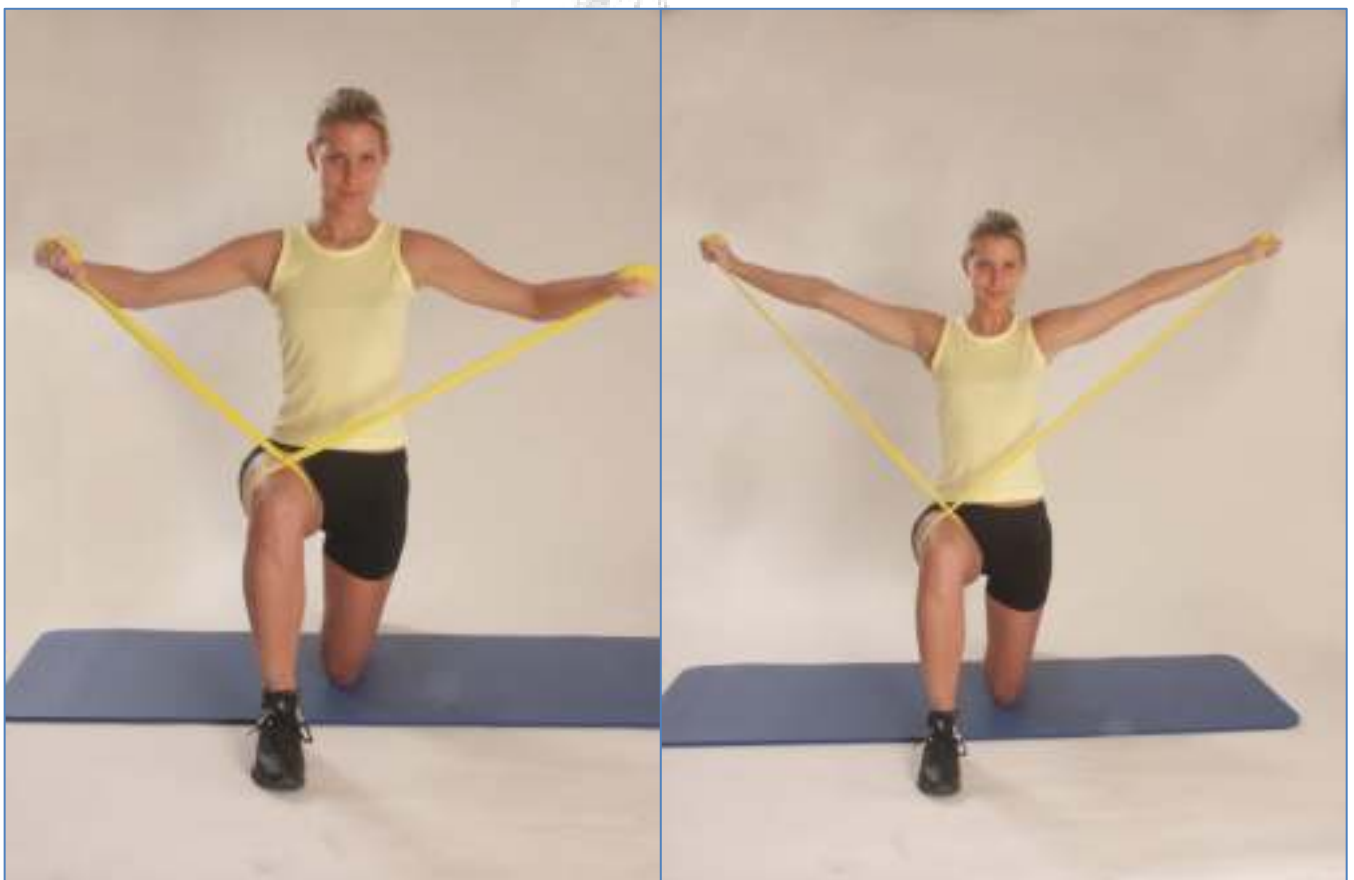
Bovenrugspieren en achterste schouderpijeren

Uitgangspositie

Zet één been gebogen naar voren terwijl het andere been met de knie op de grond rust, zie afbeelding linksonder. Trek uw schouderbladen naar beneden en span uw buikspieren aan. Trek de Body-Band onder de voorste knie van uw gebogen been door en kruis de Bodyband aan de bovenkant en houd de uiteinden van de Bodyband met uw handen vast.

Uitvoering

Strek uw armen zijwaarts terwijl u de Bodyband oefenband vasthoudt en beweeg uw gestrekte armen zijwaarts omhoog, zie afbeelding rechtsonder. Herhaal deze oefening 8-12 keer als u beginner bent. Gevorderden kunnen deze oefening 12-16 keer herhalen. Ter afwisseling kunt u deze oefeningen ook met het andere been naar voren herhalen. Let op uw spierspanning en houding: zorg dat uw schouderbladen naar beneden blijven, houd uw buikspieren aangespannen en uw ellebogen gestrekt.



MEDIPREVENTIECENTRUM

Telefoon: **074-2911110** (ook 's avonds en in 't weekend voor deskundig advies) Fax: 074-2436071
Internet: <http://www.medipreventiecentrum.nl> E-mail: info@medipreventiecentrum.nl

Rugspieren en bilspieren

Uitgangspositie

Ga op uw buik liggen, leg uw beide handen naast u op de grond ter hoogte van uw lies met de handpalmen naar boven gericht, zie eerste afbeelding hieronder. Leg de Bodyband in volle breedte om uw hiel en zorg dat de andere voet op de oefenband ligt.

Uitvoering

Beweeg uw de hiel van uw ene been naar uw zitvlak, zie tweede afbeelding. Herhaal deze oefening 8-12 keer als u beginner bent. Gevorderden kunnen deze oefening 12-16 keer herhalen. Ter afwisseling kunt u deze oefening ook met de benen omgewisseld herhalen. Let op uw spierspanning en houding: zorg dat u uw zitvlak niet naar boven drukt, houd uw handen en lichaam plat op de grond gedrukt.



MEDIPREVENTIECENTRUM

Telefoon: **074-2911110** (ook 's avonds en in 't weekend voor deskundig advies) Fax: 074-2436071
Internet: <http://www.medipreventiecentrum.nl> E-mail: info@medipreventiecentrum.nl

Buitenste heupspiieren

Uitgangspositie

Ga op uw zij liggen, leg het samengeknoopte Bodyband oefenband trekband om uw enkels, zie eerste afbeelding hieronder.

Uitvoering

Til uw been rustig omhoog, zie tweede afbeelding hieronder. Herhaal deze oefening 8-12 keer als u beginner bent. Gevorderden kunnen deze oefening 12-16 keer herhalen. Ter afwisseling kunt u deze oefening ook op uw andere zij herhalen. Let op uw spierspanning en houding: zorg dat uw been niet verdraait, bovenbeen en onderbeen dienen parallel te blijven en probeer om uw buikspieren aangespannen te houden.



MEDIPREVENTIECENTRUM

Telefoon: **074-2911110** (ook 's avonds en in 't weekend voor deskundig advies) Fax: 074-2436071
Internet: <http://www.medipreventiecentrum.nl> E-mail: info@medipreventiecentrum.nl

Rechte buikspieren

Uitgangspositie

Ga op uw rug liggen, houd uw benen tegen elkaar aangedrukt en til uw benen op. Vouw de Body-band theraband dubbel en hou deze halverwege uw bovenbeen en houd de uiteinden met gestrekte armen vast, zie eerste afbeelding hieronder.

Uitvoering

Beweeg uw bovenlichaam rustig een klein beetje omhoog en schuif met gestrekte armen naar voren, zie tweede afbeelding hieronder. Herhaal deze oefening 8-12 keer als u beginner bent. Gevorderden kunnen deze oefening 12-16 keer herhalen. Let op uw spierspanning en houding: zorg dat uw schouders niet volledig op de grond rusten en voer de oefening rustig uit.



MEDIPREVENTIECENTRUM

Telefoon: **074-2911110** (ook 's avonds en in 't weekend voor deskundig advies) Fax: 074-2436071
Internet: <http://www.medipreventiecentrum.nl> E-mail: info@medipreventiecentrum.nl

Onderste rugspieren en achterste bovenbeenspieren

Uitgangspositie

Ga op uw rug liggen, zet één been met gebogen knie en platte voet op de grond en til het andere been op. Leg de Bodyband oefenband rekband in de volle breedte over het bekken heen, zie eerste afbeelding hieronder.

Uitvoering

Duw het bekken tegen de Bodyband theraband aan terwijl u de bilspieren aanspant, zie afbeelding rechtsonder. Herhaal deze oefeningen 8-12 keer als u beginner bent. Gevorderden kunnen deze oefeningen 12-16 keer herhalen. Ter afwisseling kunt u van been wisselen. Let op uw spierspanning en houding: zorg dat het bekken niet verdraait en denk om het aanspannen van uw bilspieren.



MEDIPREVENTIECENTRUM

Telefoon: **074-2911110** (ook 's avonds en in 't weekend voor deskundig advies) Fax: 074-2436071
Internet: <http://www.medipreventiecentrum.nl> E-mail: info@medipreventiecentrum.nl