

Handleiding weerstandsbanden

De weerstandsbanden van Biofit zijn gemaakt van 100% natuurlijke latex en garanderen comfort en duurzaamheid. Lees de volgende aanbevelingen en waarschuwingen aandachtig na voordat u begint.

Kleur	Sterkte	Opmerkingen	Weerstand
Geel	Extra licht	Veel stretch, licht	10 kg
Rood	Licht	Veel stretch, medium	15 kg
Zwart	Medium	Veel stretch medium	30 kg
Paars	Zwaar	Minder stretch, erg zwaar	45 kg
Groen	Extra zwaar	Minder stretch erg zwaar	65 kg

Veiligheidsvoorschriften

- ❖ Zorg ervoor dat de band stevig onder uw voeten ligt voordat u aan een elke oefening begint.
- ❖ Draag altijd goede schoenen met niet-schurende zolen.
- ❖ Stop elke oefening die ongemakkelijk is of ongemak veroorzaakt.
- ❖ Verwijder sieraden die op de banden kunnen wrijven en schade veroorzaken.
- ❖ Controleer de banden altijd op scheuren voordat u begint.
- ❖ Vermijd oefeningen waarbij de banden gespannen in de richting van het hoofd richten om letsel te voorkomen.
- ❖ Laat een band nooit los als deze nog gespannen staat.
- ❖ Houw uw schouders en heupen op één lijn, span de buikspieren aan en ontspan uw knieën. Zorg ervoor dat u de veiligste houdingen beoefent en houdt de onderrug en buikspieren gespannen tijdens uw oefeningen.
- ❖ Gebruik de banden niet op oneven oppervlakken
- ❖ De banden zijn geschikt voor kinderen, mits deze begeleidt worden door volwassenen.

Opslag en verzorging van de weerstandsbanden

- ❖ Bewaar de banden niet in de zon of extreme temperaturen.
- ❖ Reinig de banden met een vochtige doek na elke training.
- ❖ Stel de banden niet bloot aan ruwe oppervlakken.
- ❖ Maak de banden schoon als deze kleverig worden.
- ❖ Droog de banden af en bestuif ze met talkpoeder of babypoeder.

Oefeningen weerstandsbanden

De Squat [Benen]

- ❖ In het voorbeeld hiernaast is de groene weerstandsband gebruikt.
- ❖ Ga met 2 benen op de weerstandsband staan.
- ❖ Hoe wijder uw benen uit elkaar staan hoe zwaarder de oefening wordt.
- ❖ Ga in een gehurkte positie zitten en plaats de band achter uw nek.
- ❖ Ga weer staan en zorg ervoor dat uw voeten onder uw schouders staan.
- ❖ De voeten wijzen lichtjes naar buiten.
- ❖ Span uw buikspieren en onderrug aan.
- ❖ Zak met uw billen naar de vloer en houdt de schouders boven uw voeten.
- ❖ De schouders bewegen in een rechte lijn naar boven en beneden.
- ❖ Uw billen zakken tot net onder kniehoogte. Houdt 1 seconde vast.
- ❖ Duw vanuit uw benen naar boven en houdt de buik en onderrug gespannen.
- ❖ Herhaal de oefening. 4 x 8 herhalingen!
- ❖ Zwaardere variant? Probeer de **front squat**.



Reversed Lunges [Benen]

- ❖ In het voorbeeld hiernaast is de groene weerstandsband gebruikt.
- ❖ Ga met 1 been op de weerstandsband staan.
- ❖ Ga in een gehurkte positie zitten en plaats de band achter uw nek.
- ❖ Ga weer staan en zorg ervoor dat uw voeten naast elkaar en onder uw schouders staan.
- ❖ De voeten wijzen naar voren.
- ❖ Stap met het been waar geen weerstandsband omheen zit naar achteren en zak door uw knieën.
- ❖ Span uw buikspieren en onderrug aan.
- ❖ Zak met uw achterste knie tot net boven de grond.
- ❖ Alle spanning staat op het voorste been, het achterste been doet niets meer dan uw balans bewaren.
- ❖ Focus met uw ogen op één punt voor een betere balans.
- ❖ Zet kracht op uw voorste been en duw naar boven.
- ❖ Beweeg tegelijkertijd uw achterste been weer naar boven. U eindigt met beiden benen naast elkaar en onder uw schouders
- ❖ Herhaal de oefening. 4 x 8 herhalingen!
- ❖ Zwaardere variant? Pak de weerstandsband vast met uw armen en probeer deze niet te bewegen tijdens de oefening. Hoe kleiner de afstand tussen uw armen en voet, hoe groter de weerstand.
- ❖ **Let op! Er is bewust gekozen voor reversed lunges omdat de band dan niet weg kan schieten. Dit is bij de traditionele lunges wel het geval.**



Push ups [Borst]

- ❖ In het voorbeeld hiernaast is de paarse band gebruikt.
- ❖ Plaats uw handen aan weerszijden door de weerstandsband.
- ❖ Zorg ervoor dat een kant van het bandje tussen uw duim en wijsvinger zit. Dit voorkomt dat de band gaat glijden.
- ❖ Ga op uw knieën zitten en plaats het bandje achter uw rug. Merk op dat er spanning op de weerstandsband staat.
- ❖ Neem nu voorzichtig de push up positie aan.
- ❖ Billen samenknijpen en uw lichaam in een rechte lijn houden.
- ❖ Handen recht onder uw schouders.
- ❖ Span uw buikspieren aan.
- ❖ Ellebogen dicht tegen uw lichaam aan. Dit is een borst oefening, geen tricep oefening!
- ❖ Zak met uw borst tot net boven de grond. Houdt 2 seconden vast.
- ❖ Duw vanuit uw armen en borst weer naar boven. Dit is waar de weerstand van de band bij komt kijken.
- ❖ Wanneer je in de bovenste positie bent geëindigd, knijp je je borst samen alsof je een potloodje tussen je borst probeert samen te knijpen. Knijp 2 seconde lang en beweeg weer langzaam naar beneden.
- ❖ Spanning ten alle tijden op de borst houden. De spanning mag niet van de borst af!
- ❖ Herhaal de oefening. 4 x 8 herhalingen!
- ❖ Zwaardere variant? Pak je telefoon erbij en zet het nummer "Flower – Moby". Elke keer dat je "bring sally up" hoort, beweeg je naar boven. Bij "Bring Sally down" beweeg je naar beneden. Het nummer duurt 3:28 minuten, succes!
- ❖ **Let op! Er is bewust gekozen om de band tussen uw duim en wijsvinger te plaatsen. Dit voorkomt een kronkel in de band waardoor deze gaat glijden.**



Reversed push up [borst]

- ❖ Is de oefening hierboven te moeilijk of vind je deze niet fijn?
- ❖ Ga dan op je rug liggen zoals de foto hiernaast.
- ❖ De band glijdt nu niet meer weg.
- ❖ Houdt je ellebogen voor deze variant van je lichaam af. 45 graden tussen je romp en je boven arm.
- ❖ Duw vanuit uw armen en borst weer naar boven. Dit is waar de weerstand van de band bij komt kijken.
- ❖ Wanneer je in de bovenste positie bent geëindigd, knijp je je borst samen alsof je een potloodje tussen je borst probeert samen te knijpen. Knijp 2 seconde lang en beweeg weer langzaam naar beneden.
- ❖ Spanning ten alle tijden op de borst houden. De spanning mag niet van de borst af!
- ❖ Herhaal de oefening. 4 x 8 herhalingen!



Shrugs [Nek]

- ❖ In het voorbeeld hiernaast is de zwarte band gebruikt.
- ❖ Ga met beiden voeten op de weerstandsband staan. Zorg ervoor dat u de band dubbel vouwt om de weerstand te vergroten. Plaats uw handen aan weerszijden door de weerstandsband.
- ❖ Ga volledig rechtop staan! De foto hiernaast is genomen in een tussen positie.
- ❖ Ook hier geldt weer, hoe verder de voeten uit elkaar staan hoe zwaarder de oefening.
- ❖ Plaats de handen tegen het lichaam aan, ga rechtop staan. Span de buikspieren en onderrug aan en beweeg **alleen** uw schouders omhoog. Alle spanning staat op de trapezius!
- ❖ 2 seconde samenknijpen in de bovenste positie en weer ontspannen.
- ❖ Herhaal de oefening. 4 x 8 herhalingen!
- ❖ Is de oefening niet zwaar genoeg? Pak de weerstandsband dicht bij je voeten vast. Hoe korter de afstand tussen de handen en voeten, hoe zwaarder de oefening!



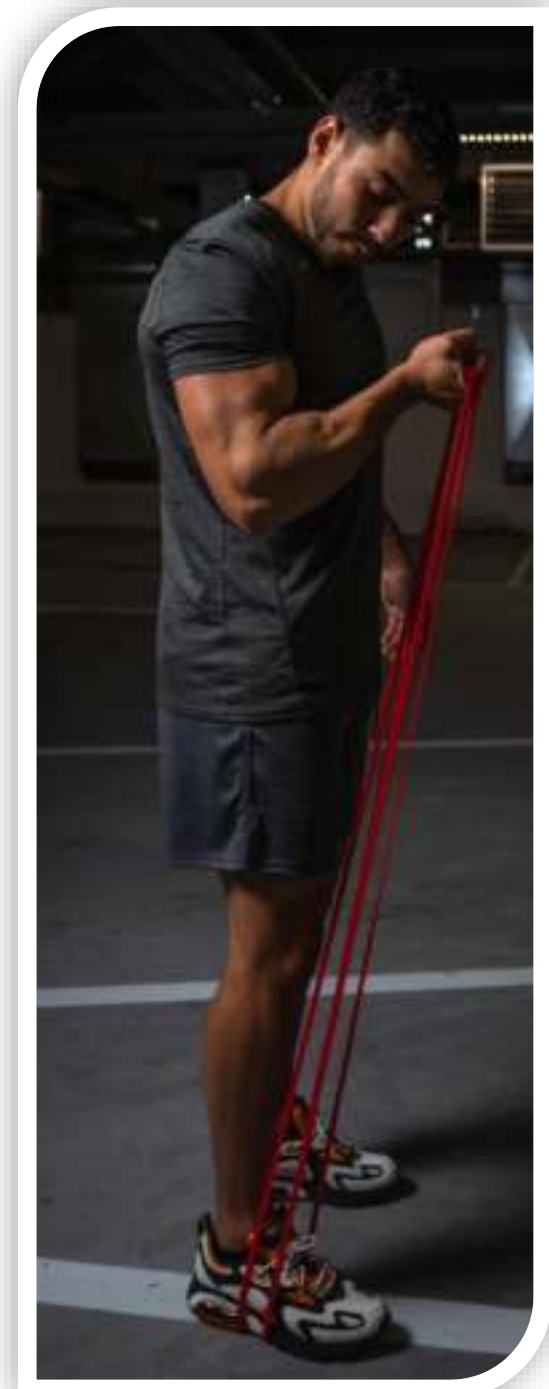
Bent over rows [Rug]

- ❖ In het voorbeeld hiernaast is de zwarte band gebruikt.
- ❖ Ga met beiden voeten op de weerstandsband staan. Zorg ervoor dat u de band dubbel vouwt om de weerstand te vergroten. Plaats uw handen aan weerszijden door de weerstandsband.
- ❖ Zak door uw knieën, billen naar achteren. Buig vanuit uw middel uw romp naar voren. Hoe meer u naar voren buigt, hoe meer de spanning op de onderrug staat. Hoe meer u rechtop staat hoe meer u bovenkant rug gebruikt.
- ❖ Uw bovenarmen houdt u parallel aan uw rug. De onderarmen staan haaks op de bovenarmen. Ellebogen tegen het lichaam aandrukken.
- ❖ **Onderrug hol maken en aanspannen.**
- ❖ Duw vanuit uw elleboog naar boven. Houdt de spanning 1 seconde vast en beweeg uw ellebogen weer naar beneden.
- ❖ Herhaal de oefening. 4 x 8 herhalingen!
- ❖ Is de oefening niet zwaar genoeg? Pak de weerstandsband dichterbij uw voeten vast. Hoe korter de afstand tussen de handen en voeten, hoe zwaarder de oefening!



Bicep curl [Armen]

- ❖ In het voorbeeld hiernaast is de rode band gebruikt.
- ❖ Ga met 1 been op de weerstandsband staan.
- ❖ Voeten kort naast elkaar. Borst naar voren.
- ❖ Onderrug en buikspieren aanspannen.
- ❖ Elleboog tegen het lichaam aandrukken.
- ❖ Langzaam de onderarm naar boven bewegen en goed samenknijpen. U probeert de bicep zo kort mogelijk te maken door te knijpen. 2 seconden vasthouden! De bovenarm mag niet bewegen!
- ❖ Beweeg de onderarm weer langzaam naar beneden. Arm **Niet** volledig strekken.
- ❖ Door niet volledig te strekken, hou je de spanning op de bicep en voorkomt u blessures.
- ❖ Herhaal de oefening. 4 x 8 herhalingen!
- ❖ Is de oefening niet zwaar genoeg? Vouw de weerstandsband dubbel.



Shoulder front/side raise [Schouders]

- ❖ In het voorbeeld hiernaast is de rode band gebruikt.
- ❖ Ga met beiden voeten op de weerstandsband staan. Zorg ervoor dat u de band **niet** dubbel vouwt zodat u genoeg rek hebt om de oefening uit te voeren.
- ❖ Ga rechtop staan en span uw onderrug en buik aan.
- ❖ Beweeg uw gestrekte arm naar voren om de **front raise** te doen.
- ❖ Houdt een kleine buiging in uw arm om blessures te voorkomen. Armen nooit volledig strekken!
- ❖ Bij de normale front raise wordt de arm opgetild tot schouder niveau. In de foto hiernaast wordt de arm to ver boven het hoofd getild. Dit wordt gedaan om extra weerstand te creëren.
- ❖ Om de side raise te doen beweegt u uw linkerarm van uw lichaam af naar links en uw rechterarm van uw lichaam af naar rechts. Goed samenknijpen als u in de bovenste positie bent. 1 seconde vasthouden en weer langzaam naar beneden bewegen.
- ❖ Herhaal de oefening. 4 x 8 herhalingen!

