



OEFENINGEN

WEERSTANDSBANDEN

SCHOUDERS

FLEX FRONT RAISE

- X Bevestig sectie 10 om de voet
- X Gebruik handgreep: haaks (knuckles)
- X Rug recht, schouders naar achteren
- X Arm gestrekt van onder naar boven
- X Arm niet hoger dan horizontaal (zie foto)

Bekijk alle (schouder)oefeningen: fitelastix.nl/video

SINGLE BAND



HEUPEN / BILLEN

FLEX DONKEY KICK

- X Bevestig sectie 10 om de voet
- X Neem sectie 1 in de handpalm
- X Rug recht, buikspieren aangespannen
- X Knie gebogen (onder) naar knie gestrekt
- X Bovenlichaam 90 graden aan bovenbenen

Bekijk alle (bil)oefeningen: fitelastix.nl/video

SINGLE BAND



BENEN

FLEX SQUAT

- X Bevestig secties 10 om de voeten
- X Neem banduiteinden in beide handen
- X Rug recht, schouders naar achteren
- X Druk knieën naar buiten (niet naar binnen)
- X Houd knieën continu boven de enkels

Bekijk alle (been)oefeningen: fitelastix.nl/video

DOUBLE BAND





OEFENINGEN WEERSTANDSBANDEN

BICEPS FLEX BICEP CURL

- X** Bevestig sectie 10 om de voet
- X** Gebruik handgreep: haaks (dumbbell)
- X** Rug recht, schouders naar achteren
- X** Houd elleboog continu strak in de zij
- X** Pols evenredig aan de arm (aanspannen)

Bekijk alle (bicep)oefeningen: fitelastix.nl/video



SINGLE BAND

RUG FLEX SEATED ROW

- X** Bevestig secties 5 en 6 om de voeten
- X** Neem banduiteinden in beide handen
- X** Rug recht, schouders naar achteren
- X** Bovenlichaam 90 graden aan benen
- X** Handen zo dicht mogelijk boven de benen

Bekijk alle (rug)oefeningen: fitelastix.nl/video



SINGLE BAND

TRICEPS OVERHEAD FLEXTENSION

- X** Bevestig sectie 10 om de voet
- X** Linkervoet en rechterarm (andere kant omgekeerd)
- X** Rug recht, schouders naar achteren
- X** Elleboog gebogen (onder) naar elleboog gestrekt
- X** Houd elleboog continu stil boven de schouder

Bekijk alle (tricep)oefeningen: fitelastix.nl/video



DOUBLE BAND