

18^x WEERSTANDSBAND FULL-BODY OEFENINGEN



■ BENEN ■ BILLEN ■ BUIK ■ BORST ■ SCHOUDEUR ■ TRICEP ■ BICEP ■



FITELASTIX®

INHOUD

Oefeningen per spiergroep

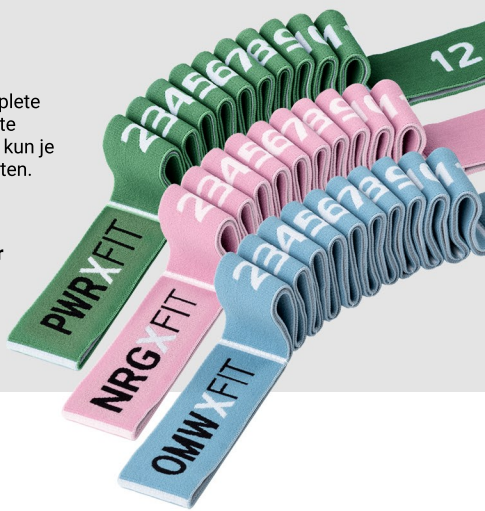
Bil- en beenoefeningen	Pagina 3
Buik oefeningen	Pagina 4
Borst oefeningen	Pagina 5
Rug oefeningen	Pagina 6
Schouder oefeningen	Pagina 7
Tricep oefeningen	Pagina 8
Bicep oefeningen	Pagina 9



FITELASTIX® WORKOUTS VOOR ELK NIVEAU

Ga je voor focus op 1-2 spiergroepen of een complete full-body workout? Stel jouw workout met favoriete FITELASTIX® oefeningen samen. Met 12 secties kun je gemakkelijk elke oefeningen verzwaren of verlichten.

Voor optimale stimulatie van jouw spieren raden we aan om **2-3x per week** een workout te doen. Doe maximaal vier sets van **8-12 herhalingen per oefening** (zowel links als rechts). Ook kun je ervoor kiezen om met twee banden te trainen.



FITELASTIX® weerstandsbanden zijn onverwoestbaar en gemaakt van de meest gebruiksvriendelijke materialen. Ben creatief met jouw workouts en voel je vrij om eigen oefeningen toe te voegen. De mogelijkheden met deze multi-loop weerstandsbanden zijn oneindig.

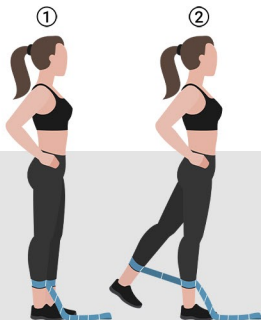


BIL- EN BEENOEFENINGEN WEERSTANDSBAND FITELASTIX®

FLEX GLUTE KICKBACK BILLEN EN BENEN

- X Bevestig sectie 12 om onderbeen
- X Bevestig gewenste sectie om andere been
- X Knie licht gebogen en bovenlichaam stil
- X Rug recht, schouders naar achteren
- X Been recht naar achteren

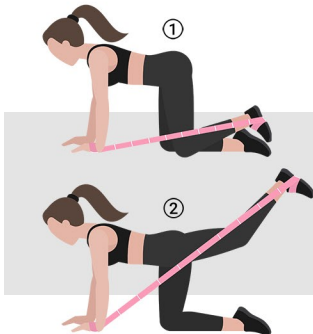
Bekijk video van oefening: fiteLastix.nl/video



FLEX DONKEY KICK BILLEN EN BENEN

- X Bevestig sectie 12 om de voet
- X Neem gewenste sectie in de handpalm
- X Rug recht, buikspieren aangespannen
- X Knie gebogen (onder) naar knie gestrekt
- X Bovenlichaam 90 graden aan bovenbenen

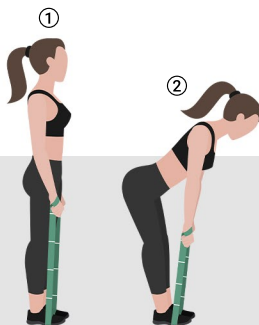
Bekijk video van oefening: fiteLastix.nl/video



FLEX STIFF DEADLIFT BILLEN EN BENEN

- X Bevestig secties 6 en 7 om de voeten
- X Steek handen door gewenste secties
- X Rug recht, schouders naar achteren
- X Armen en benen gestrekt
- X Houd heupen boven enkels

Bekijk video van oefening: fiteLastix.nl/video



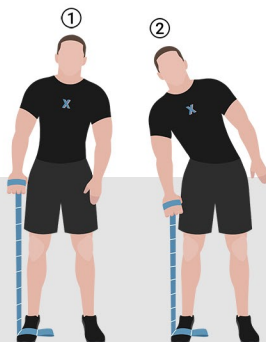


BUIKOEFFENINGEN WEERSTANDSBAND FITELASTIX®

FLEX SIDE BEND BUIKSPIEREN

- X Steek hand door gewenste sectie 1
- X Bevestig gewenste sectie om de voet
- X Ga met de voeten op heupbreedte staan
- X Rug recht, schouders naar achteren
- X Maak een zijwaartse beweging

Bekijk video van oefening: fitelastix.nl/video

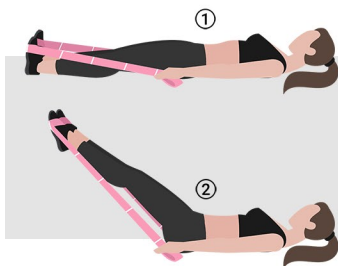


SINGLE BAND

FLEX LEG RAISE BUIKSPIEREN

- X Bevestig secties 6 en 7 om de voeten
- X Neem gewenste secties in de handpalmen
- X Buikspieren aanspannen
- X Houd armen en benen gestrekt
- X Bepaal zelf gewenste hoogte van de benen

Bekijk video van oefening: fitelastix.nl/video



SINGLE BAND

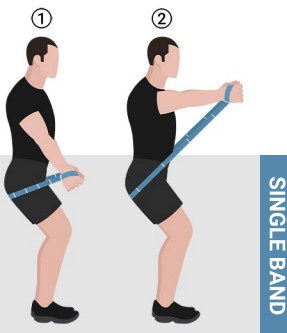


BORSTOEFENINGEN WEERSTANDSBAND FITELASTIX®

FLEX CHEST RAISE BORSTSPIEREN

- X Plaats band achter de billen
- X Neem gewenste secties in handpalmen
- X Knieën licht gebogen en bovenlichaam stil
- X Rug recht, schouders naar achteren
- X Armen gestrekt naar boven bewegen

Bekijk video van oefening: fiteLastix.nl/video

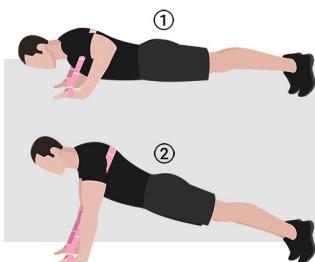


SINGLE BAND

FLEX PUSH UP BORSTSPIEREN

- X Plaats band over de rug en onder oksels
- X Neem gewenste secties in de handpalmen
- X Zet je handen op schouderhoogte
- X Maak en blijf een plank tijdens de oefening
- X Buig je ellebogen tot langs je lichaam

Bekijk video van oefening: fiteLastix.nl/video

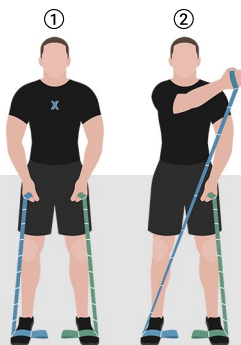


SINGLE BAND

FLEX CROSS RAISE BORSTSPIEREN

- X Neem secties 1 om de handpalmen
- X Bevestig gewenste secties om de voeten
- X Rug recht, schouders naar achteren
- X Armen licht gebogen tijdens oefening
- X Herhaal L + R (ook met één band mogelijk)

Bekijk video van oefening: fiteLastix.nl/video



DOUBLE BAND



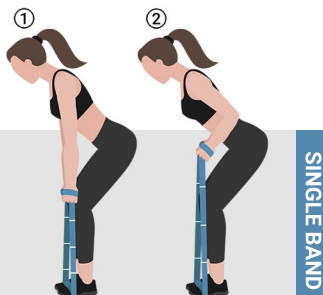
RUGOEFENINGEN

WEERSTANDSBAND FITELASTIX®

FLEX DEAD ROW RUGSPIEREN

- X Bevestig secties 6 en 7 om de voeten
- X Neem gewenste secties in handpalmen
- X Knieën licht gebogen (boven de enkels)
- X Rug recht, schouders naar achteren
- X Startpositie van handen: langs de knieën

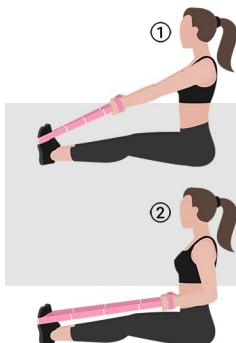
Bekijk video van oefening: fiteLastix.nl/video



FLEX SEATED ROW RUGSPIEREN

- X Bevestig secties 6 en 7 om de voeten
- X Neem gewenste secties in de handpalmen
- X Rug recht, schouders naar achteren
- X Span je buikspieren aan (core stabiliseren)
- X Buig je ellebogen tot langs je lichaam

Bekijk video van oefening: fiteLastix.nl/video



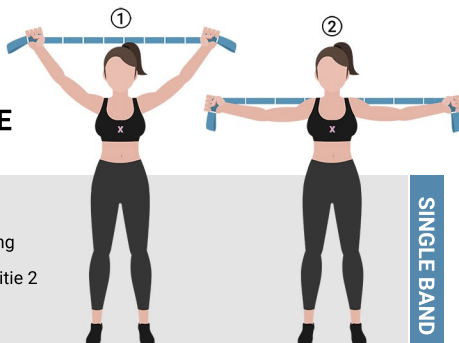


SCHOUDEROEFENINGEN WEERSTANDSBAND FITELASTIX®

FLEX OVERHEAD RAISE SCHOUDERS

- X Steek handen in gewenste secties
- X Rug recht, schouders naar achteren
- X Armen licht gebogen tijdens oefening
- X Band boven het hoofd bij positie 1
- X Band horizontaal aan armen bij positie 2

Bekijk video van oefening: fitelastix.nl/video

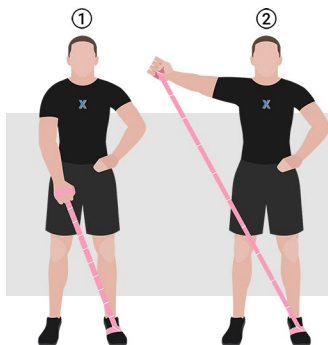


SINGLE BAND

FLEX SIDE RAISE SCHOUDERS

- X Bevestig sectie 12 om de voet
- X Neem gewenste sectie in de handpalm
- X Rug recht, schouders naar achteren
- X Arm bij positie 2 niet hoger dan horizontaal
- X Arm licht gebogen tijdens gehele oefening

Bekijk video van oefening: fitelastix.nl/video

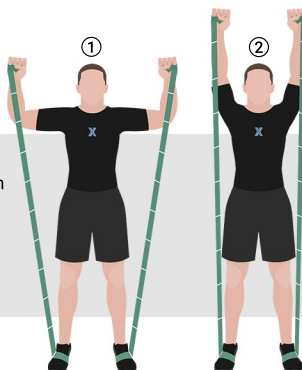


SINGLE BAND

FLEX SHOULDER PRESS SCHOUDERS

- X Bevestig secties 12 om de voeten
- X Neem gewenste secties in de handpalmen
- X Rug recht, schouders naar achteren
- X Armen niet volledig strekken bij positie 2
- X Band voor het lichaam langs laten gaan

Bekijk video van oefening: fitelastix.nl/video



DOUBLE BAND



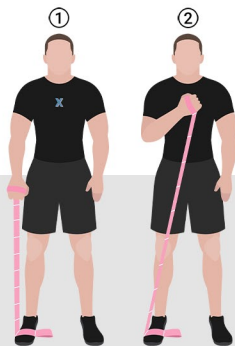
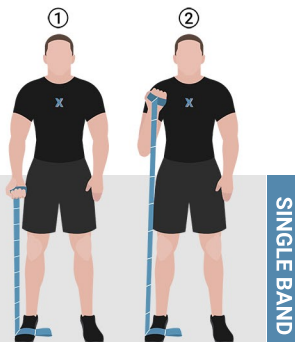
BICEPOEFENINGEN

WEERSTANDSBAND FITELASTIX®

FLEX BICEP CURL BICEPS

- X Neem sectie 1 in de handpalm
- X Bevestig gewenste sectie om de voet
- X Rug recht, schouders naar achteren
- X Bovenarm blijft langs het lichaam
- X Beweging enkel vanuit de elleboog

Bekijk video van oefening: fitelastix.nl/video



FLEX HAMMER CURL BICEPS

- X Neem sectie 1 in de handpalm
- X Bevestig gewenste sectie om de voet
- X Rug recht, schouders naar achteren
- X Bovenarm blijft langs het lichaam
- X Beweeg alsof je met een hamer slaat

Bekijk video van oefening: fitelastix.nl/video



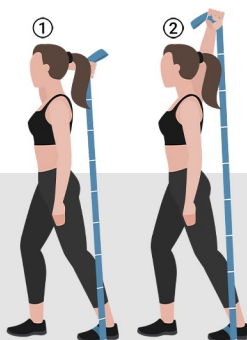
TRICEPOEFENINGEN

WEERSTANDSBAND FITELASTIX®

OVERHEAD FLEXTENSION TRICEPS

- X Bevestig sectie 12 om linkervoet
- X Neem gewenste sectie in rechterhand
- X Rug recht, schouders naar achteren
- X Bovenarm blijft langs het hoofd
- X Beweging enkel vanuit de elleboog

Bekijk video van oefening: fitelastix.nl/video

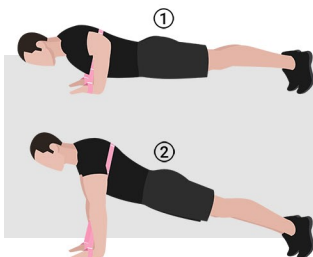


SINGLE BAND

FLEX PUSH UP TRICEPS

- X Plaats band over de rug en onder oksels
- X Neem gewenste secties in de handpalmen
- X Zet je handen op borsthoogte
- X Maak en blijf een plank tijdens de oefening
- X Buig je ellebogen kort langs je lichaam

Bekijk video van oefening: fitelastix.nl/video



SINGLE BAND