

## Weerstandsbanden Set 3-delig



**N**  
Nuvance

---

Met de weerstandsbanden kunt u uw benen, enkels, heupen, rug, armen en schouders trainen. Geweldige keuze voor sporters!

# Onderhoudsinstructies

---

- Wassen met de hand. Gebruik koud water.
- Geen bleek of wasverzachter gebruiken.
- Goed afspoelen en drogen.
- Voor het opbergen, grondig reinigen en drogen.
- Netjes opvouwen.
- Opbergen in een koele en droge ruimte met goede ventilatie.

## 20 minuten per dag

---

Weerstandsbanden helpen u zich te concentreren op vijf belangrijke gebieden van uw lichaam. Een gebruik van slechts 20 minuten per dag zal resultaat opleveren na 30 dagen!



Boven  
benen



Arm  
spieren



Bilspieren



Hielen



Kuitspieren

De weerstandsband is licht, klein en gemakkelijk om mee te nemen. Je kunt er overal mee sporten, namelijk thuis, in de sportschool, buiten & meer.

# Oefeningen

---



## 1 Zijwaarts lopen

Ga staan met je hoofd naar voren gericht en uw borst vooruit. Plaats uw voeten op schouderbreedte of iets wijder. Strek je handen recht voor u uit om uw evenwicht te bewaren. U kunt ook uw ellebogen buigen of uw vingers klemmen

## 2 Staande stretch

Til je tenen iets omhoog. Beweeg alleen je werkbeen, zwaai je voet zijwaarts als een slinger, scharnierend op de heup. Til je voet op om ongeveer 45 graden of wat dan ook comfortabel is. Laat je rug langzaam zakken naar de stapositie, terwijl je de band of kabel onder spanning houdt (indien toepasselijk). Voltooi het gewenste aantal herhalingen, wissel dan van kant en herhaal voor het andere been.



### 3 Zijwaartse stretch



Ga op je zij op de grond liggen, breng de benen naar 45 graden naar voren en behoud een hoek van 90 graden in de knieën. Plaats een hand op je heup en houd je hielen bij elkaar.



### 4 Yoga Bal Training

Plaats je rechterhand op de grond en open je benen 45 graden. Plaats een hand op je heupen en houd je hielen bij elkaar. Gebruik je bilspier om je heupen van je middel af te bewegen. Til je linkerbeen op en breng je benen bij elkaar.

## 5 Knielende Zijwaartse Trap



Til en strek een been omhoog en naar buiten, vergelijkbaar naar een "L"-vorm. Houd je rug zo recht mogelijk terwijl je je been omhoog schopt. Verlaag langzaam en herhaal tot het gewenste aantal herhalingen. Zorg ervoor dat je je buikspieren strak houdt en je rug recht.



## 6 Heup Brug

Ga liggen met je rug op de grond, trek dan je voeten naar je heupen, voeten plat op de grond en schenen verticaal. Laat je armen naast je op de grond rusten.

## 7 Rugligging

Til je heupen op totdat ze op één lijn liggen met je schouders en knieën. Laat vanuit de bovenste positie je heupen terug naar de grond zakken en herhaal de beweging. Probeer je te concentreren op het optillen van je heupen met behulp van je bilspieren, je hamstrings en onderrugspieren in plaats van je quads aan de voorkant van je dijen.



## 8 Squatten

Leun achterover en beweeg alsof u in een denkbeeldige stoel gaat zitten. Houd uw hoofd naar voren gericht terwijl uw bovenlichaam een beetje naar voren buigt. In plaats van uw rug bol te maken, laat u uw onderrug iets buigen terwijl u afdaalt. Zak naar beneden zodat uw dijnen evenwijdig zijn aan de vloer, met je knieën boven je enkels. Houd je lichaam recht en duw met je hielen jezelf terug naar de startpositie.

