

E-BOOK

MINI

LOOPBANDS

THUISFITNESSXL.NL



THUISFITNESSXL

onderdeel van  SPECISHOPS

INHOUDSOPGAVE

Inleiding.....	1
Air Squat.....	2
Glute Bridge.....	3
Lying Lateral Leg Raise.....	4
Plank Kickback.....	5
Bicep Curl.....	6
Push Up.....	7
Shoulder Exercise.....	8



INLEIDING

Hartelijk dank voor je interesse in onze mini loopbands.

Je bent waarschijnlijk al fanatiek aan de slag gegaan en de eerste trainingen zijn al voltooid.

Met dit E-book willen wij je graag stimuleren om het beste uit jezelf te halen. Of je nu traint om af te vallen, spiermassa te kweken of te herstellen van een blessure, dit E-book gaat je helpen sneller je doel te bereiken.

In dit E-book willen wij je graag een aantal oefeningen leren die effectief zijn voor het trainen met de Mini Loopbands.

Voordat je begint aan de oefeningen is het belangrijk om eerst je spieren op te warmen. Dit kan je doen door even kort te stappen of licht te joggen. Hierdoor voorkom je blessures tijdens je workout en ben je beter voorbereid.

Laten we beginnen met de oefeningen.

We wensen je heel veel succes!



1: AIR SQUAT

Spiergroep: been, billen

1. Doe het elastiek om je benen zoals op onderstaande afbeelding en zet je voeten op heupbreedte.
2. Houd je rug recht en houd je armen tegen je lichaam of strek ze uit.
3. Zak nu langzaam naar beneden totdat je billen parallel staan met je knieën, of zelfs nog lager. Denk er aan dat je rug altijd recht moet blijven!
4. Houd spanning op het elastiek en kom langzaam weer naar boven.



2: GLUTE BRIDGE *Spiergroep: billen*

1. Plaats de mini loopband om je benen, vlak boven je knieën.
2. Ga op de grond liggen met je knieën gebogen in een hoek van 90 graden.
2. Houd je armen plat aan de grond.
3. Beweeg nu je heupen omhoog terwijl je je billen aan blijft spannen en houd spanning op het elastiek.
4. Herhaal deze oefening een minuut lang en neem dan even rust.



3: LYING LATERAL LEG RAISE *Spiergroep: been, billen*

1. Pak een fitnessmat en ga op je zij liggen.
2. Doe de mini loopband om je enkels en ondersteun je hoofd met je hand.
3. Til het bovenste been zijwaarts omhoog.
4. Laat je been langzaam weer naar beneden zakken.

Herhaal dit enkele keren en draai dan om voor je andere been.



4: PLANK KICKBACK

Spiergroep: been, billen, buik, arm

1. Plaats de mini loopband net boven je knieën.
2. Ga in de plankpositie liggen en span je buikspieren en billen goed aan.
3. Lift nu een been omhoog zo ver als je kunt.
4. Laat je been langzaam weer naar beneden zakken en herhaal dit met het andere been.



5: BICEP CURL *Spiergroep: biceps*

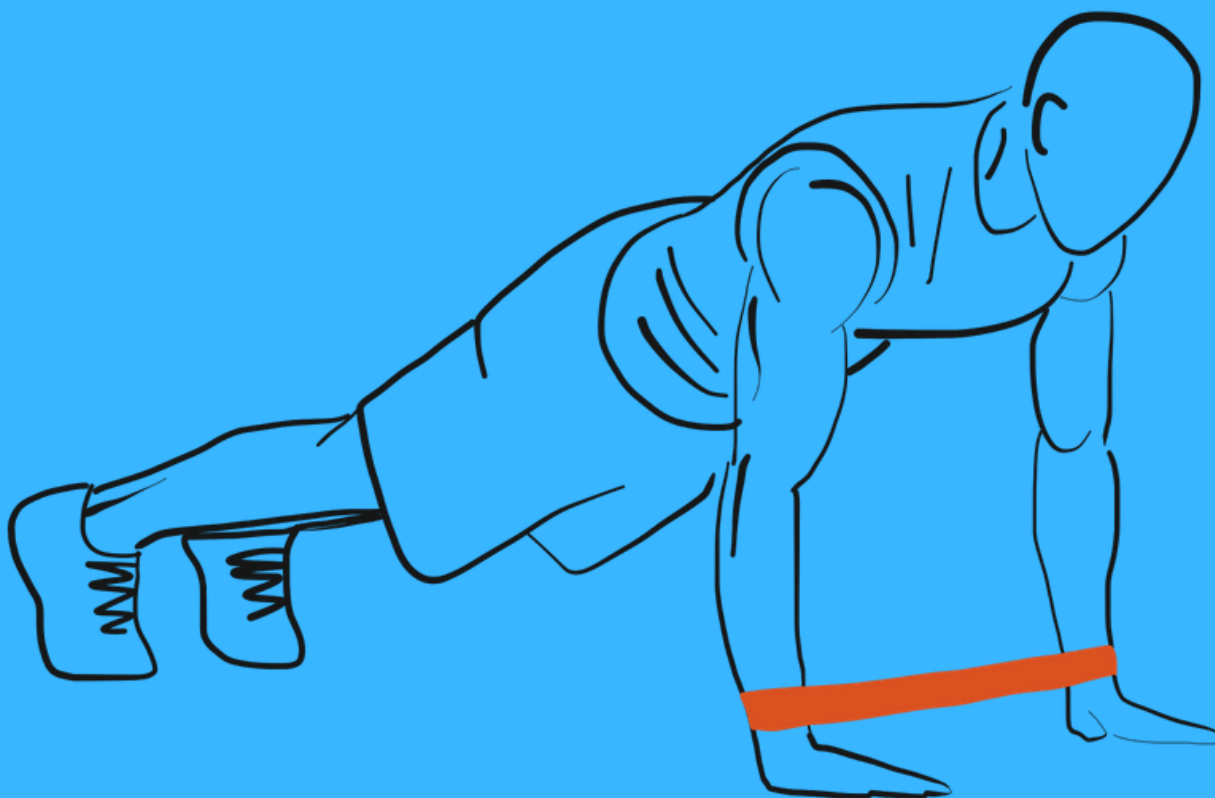
1. Plaats de mini loopband net boven je knieën.
2. Ga in de plankpositie liggen en span je buikspieren en billen goed aan.
3. Lift nu een been omhoog zo ver als je kunt.
4. Laat je been langzaam weer naar beneden zakken en herhaal dit met het andere been.



6: PUSH UP

Spiergroep: borstspier

1. Plaats de mini loopband boven je polsen.
2. Plaats je handen op schouderbreedte, zorg dat er spanning staat op het elastiek en houd je hoofd neutraal.
3. Zak nu door de armen waarbij je je ellebogen schuin naar achter brengt.
4. Houd gedurende deze beweging je core aangespannen.



7: SHOULDER EXERCISE *Spiergroep: arm, schouder*

1. Houd de mini loopband in de hand of doe ze om je polsen.
2. Houd je armen gestrekt voor je.
3. Breng je armen nu zo ver mogelijk naar buiten en houd dat even vast.
4. Ga daarna rustig terug naar de startpositie. Maak 10 herhalingen.

