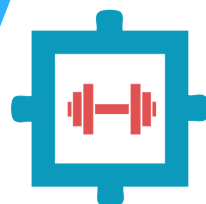


E-BOOK

FITNESS ELASTIEK

FITSHOPXL.NL

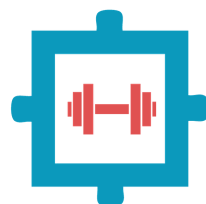


FITSHOPXL

onderdeel van  **SPECISHOPS**

INHOUDSOPGAVE

Inleiding	3
Oefening 1: Chest press.....	4
Oefening 2: Buikspieren en rug.....	5
Oefening 3: Squat en shoulderpress.....	6
Oefening 4: Donkey kicks.....	7
Oefening 5: Schuine en rechte buikspieren.....	8
Oefening 6: Rows	9
Oefening 7: Biceps en abductoren.....	10
Oefening 8: Triceps.....	11
Voorbeelden Trainingsschema's.....	12



FITSHOPXL

onderdeel van  **SPECISHOPS**

INLEIDING

Hartelijk dank voor je interesse in het Fitness Elastiek E-Book.

Je bent waarschijnlijk al gestart met het trainen met fitness elastieken en de eerste trainingen zijn al voltooid. Wij hopen dat het tot nu toe goed is bevallen en je graag door wilt gaan met trainen.

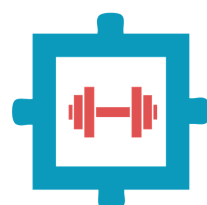
Met dit E-Book willen wij dat jij gestimuleerd wordt om het beste in jezelf naar boven te halen. Of je nu traint om af te vallen, spiermassa te kweken of te herstellen van een blessure, dit E-Book gaat je helpen om je doel sneller te bereiken.

We willen jou graag een aantal oefeningen leren die zeer effectief zijn voor het trainen met fitness elastiek.

Daarnaast geven wij 3 voorbeelden van trainingsschema's die je kan gebruiken om je gehele lichaam op een goede manier te trainen.

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

We wensen je veel succes met de workouts!



FITSHOPXL
onderdeel van  **SPECISHOPS**

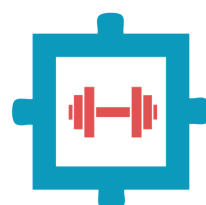
1: CHEST PRESS

Je hebt iets nodig waar je je elastiek aan vast kunt maken: een paal, deur met deurstopper, tafelpoot of verwarmingsbuis.

De oefening traint je borstspieren, schouders en triceps. Dit is een goede oefening om grotere borstspieren te krijgen.

Tip: Beweeg je polsen zo min mogelijk.

1. Wikkel het elastiek om een paal (of ander voorwerp) heen en ga met je rug naar de paal toe staan en pak de handvatten vast. Je staat rechtop, iets naar voren leunend.
2. Druk de handvatten van je af en vervolgens naar voren. Je armen houd je op schouderhoogte. Duw het elastiek naar voren, haal het vervolgens weer terug en vice versa. De oefeningen herhaal je vervolgens enkele keren, waardoor je steeds meer druk op je borst krijgt.
3. Maak met je armen steeds een denkbeeldige letter 'A' als je de handvatten naar voren duwt. Hoe verder je van de paal staat, hoe zwaarder de oefening wordt. Op deze manier heb je continu uitdaging.



FITSHOPXL
onderdeel van  SPECISHOPS

2: BUIK EN RUG

Deze oefening is erop gericht om de rug en buikspieren te trainen. Door het trainen met dit elastiek zorg je ervoor dat je massa in je buik en rug wordt vergroot. De oefening is zeker een must voor je buikspieren. Fitness experts stellen dat deze oefening 95 procent effectiever is dan andere buikspieroefeningen. Je pakt met deze workout de boven- en onder buikspieren, achterkant van je schouders, armen en de bovenkant van je rug.

De oefeningen werkt als volgt:

1. Je haalt één voet van de band af, één voet blijft staan. Zet je benen ietsjes wijder en pak met beide handen beide handvatten vast. Je bovenlichaam draai je in naar rechts en je neemt je handen mee naar rechtsboven.
2. Hou dit 30 seconden vol. Vervolgens indraaien naar links, neem je handen mee naar linksboven. Hou vol, 30 seconden naar links. Kijk je handvatten na, span je buik aan en hou je knieën lichtjes gebogen.
3. Hoe sneller je de beweging maakt, hoe zwaarder de oefening. Je kunt de oefening ook zwaarder maken door een zwaardere band te pakken.



FITSHOPXL
onderdeel van  SPECISHOPS

3: SQUAT/SHOULDERPRESS

Met deze oefening train je de benen, billen, armen en schouders. Het uitvoeren van onder ander de shoulderpress is een effectieve manier om spiermassa op te bouwen in de schouders.

Bijkomend voordeel is dat je ook je armen (biceps en triceps) meepakt.

De squat is een hele populaire oefening. De oefening is ideaal omdat je de billen, benen, hamstrings en buikspieren tegelijk traint.

Het is belangrijk in deze oefeningen dat je constant je eigen houding in de gaten houdt.

1. Pak je gele fitness elastiek en ga er met beide voeten op staan. Zorg ervoor dat je de handvatten in je handen hebt.
2. Vervolgens hou je de voeten gespreid, onder je heupen. Je maakt een squat, houdt de voeten stevig op de grond en doe je billen naar achter, alsof je gaat zitten.
3. Kom vervolgens omhoog en ga daarna direct door naar een shoulderpress: strek je armen uit naast je oren. Squat, rechtop, shoulderpress, en ga door, een minuut lang. Houd je rug recht, navel in, buik gespannen.



FITSHOPXL
onderdeel van  SPECISHOPS

4: DONKEY KICKS

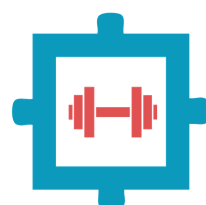
Deze oefening is geschikt voor je onderrug, benen en bilspieren. Het is wederom een veelzijdige oefening en vooral geschikt om strakkere bilspieren te krijgen. De oefening is een goed alternatief voor squats.

De oefening werkt als volgt:

1. Pak een matje en ga zitten op je knieën, wikkel het elastiek om je voet en zorg ervoor dat het andere deel langs je andere been gaat. Je kan beginnen!
2. Vervolgens schop je het been waar het fitness elastiek om zit naar achter en terug, schop uit en terug.

Tip: Je kunt de oefening zwaarder maken door een zwaarder elastiek te kiezen of door je handen verder naar voren te plaatsen.

3. Na een halve minuut wissel je van been. Streck je been zo ver mogelijk uit. In plaats van de oefeningen in een minuut uit te voeren kun je er ook voor kiezen om een aantal herhalingen toe te passen, bijvoorbeeld 20 keer per beweging.



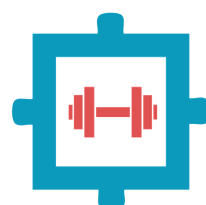
FITSHOPXL
onderdeel van  SPECISHOPS

5: SCHUINE EN RECHTE BUIKSPIER

Door het doen van deze oefeningen werk je toe naar een strakke en platte buik. Door het frequent trainen van je rechte en schuine buikspieren zal je op den duur een strakkere buik krijgen met zichtbare buikspieren. Vaak wordt er alleen aandacht besteed aan de rechte buikspieren. In deze oefening pak je ook de schuine buikspieren mee.

De oefening werkt als volgt:

1. Je gaat zitten op een matje en maakt het elastiek vast aan beide voeten. Vervolgens zorg je ervoor dat je benen naar voren staan.
2. De handvatten pak je met beide handen vast. Leun vervolgens iets naar achter en draai je bovenlichaam om en om in naar link en rechts.
3. Hoe verder je naar achter leunt, hoe zwaarder de oefening wordt. Hierdoor wordt de intensiteit van de oefening vergroot en blijft er voldoende uitdaging aanwezig. Herhaal de oefeningen enkele keren op de manier die je prettig vindt.



FITSHOPXL
onderdeel van  **SPECISHOPS**

6: ROWS

Het roeien is een oefening waarmee je effectief je rug kunt trainen.

Tip: Voor deze oefening wordt vaak het rode elastiek gebruikt.

Het is mogelijk om een nog zwaardere elastiek te gebruiken. Dit is afhankelijk van je trainingsniveau en ervaring.

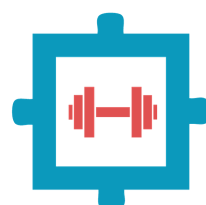
De oefening wordt gecontroleerd en langzaam uitgevoerd. De intensiteit waarmee je deze spiergroep traint ligt een stuk hoger dan gemiddeld.

De oefening wordt echter zittend uitgevoerd, waardoor de kans op blessures vrij klein zijn.

1. Klik de handgrepen eenvoudig aan de rode band.

2. Vervolgens ga je rechtop zitten, zet je de benen naar voren en de band achter beide voeten. Trek de handvatten naar je navel toe en terug. Dit herhaal je volgens enkele keren.

3. Belangrijk is dat je rechtop blijft zitten. Ga zitten in een 'trotse- en rechte houding. De schouderbladen gaan naar achter en de ellebogen houd je in een 90 graden stand wanneer je de band naar je toe trekt. De weerstand kan worden vergroot door de banden te kruisen of door een ander elastiek te koppelen aan de handvatten.



FITSHOPXL
onderdeel van  **SPECISHOPS**

7: BICEPS/ABDUCTOREN

Deze oefening mag niet ontbreken aan je workout. Door het uitvoeren van deze oefening train je de biceps en abductoren.

De biceps zijn de bovenkant van je armspieren. De abductoren zijn de spieren in de bovenbeen- en bil die zorgen voor een zijwaartse beweging van de benen.

Door het uitvoeren van deze oefening versterk je dus ook de bovenbeen- en bil spieren.

De oefening werkt als volgt:

1. Houd de fitness elastieken om beide voeten. Ga iets gespreid staan, voeten onder je heupen en kruis de banden van je elastiek.
2. Pak de handvatten, gekruist en onderhands vast, ook wel de 'bicepscurl' genaamd. Vervolgens houd je de ellebogen in 90 graden. Door die houding aan te houden zal je op den duur spanning voelen in de biceps. Dit is goed voor zichtbare armspieren.
3. Je stapt zijwaarts, 1 stap naar rechts en terug naar links. Op deze manier herhaal je de oefening. Stap zo groot mogelijk en hou je armen aangespannen. Het is mogelijk dat je een brandend gevoel krijgt bij de bovenbenen. Dit komt doordat je de abductoren aan het trainen bent.

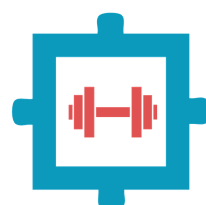


FITSHOPXL
onderdeel van  SPECISHOPS

8: TRICEPS

Triceps zijn de onderkant van je armspieren. Door het uitvoeren van deze oefening zorg je ervoor dat je sterkere en mooiere tricipes krijgt. Het wordt mogelijk om je 'kipfiletjes' strak te trainen.

1. Voor deze oefening ga je met 1 voet op het fitness elastiek, hou je de handvatten vast en armen omhoog. De ellebogen plaats je naast je oren en houd je vervolgens stil.
2. Vanuit je ellebogen buig je je armen naar achter en weer strekken. Dit herhaal je vervolgens enkele keren en daarnaast houd je rekening met je ellebogen, die continu stil moeten staan naast je oren.
3. Het is een pittige oefening, waarschijnlijk voel je het branden in je armen. Houd je buik en rug recht. Door het frequent uitvoeren van deze oefening zullen je biceps op den duur strakker worden.



FITSHOPXL
onderdeel van  **SPECISHOPS**

TRAININGSSHEMA 1

Je hebt nu een aantal oefeningen geleerd die zeer effectief zijn voor het trainen van de borstspieren, biceps, triceps, schouders, achterkant van de schouders, bovenrug, kuitspieren en buikspieren.

Uiteraard zijn er nog veel meer oefeningen uit te voeren (Youtube)

Om je een idee te geven hoe een workout routine voor een week eruit kan zien hebben wij 3 voorbeelden uitgewerkt.

Maandag, woensdag en vrijdag

Neem na elke set (= een bepaald aantal herhalingen) ongeveer een halve minuut rust.

3 (sets) x 8 (herhalingen) Bench Press

1 x 10 Cross-over

3 x 10 Rows

1 x 15 Back Fly

2 x 10 Curls

2 x 8 Skull-Crushers

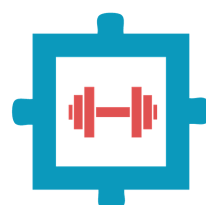
2 x 10 Triceps Extensions

2 x 8 Shoulder Press

2 x 8 Lateral Raises

3 x 10 Calf Raises

3 x 20 Weighted Sit-ups



FITSHOPXL
onderdeel van  SPECISHOPS

TRAININGSSCHEMA 2

Maandag en donderdag

Neem na elke set (= een bepaald aantal herhalingen) ongeveer een halve minuut rust.

4 (sets) x 8 (herhalingen) Bench Press

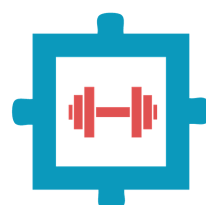
2 x 10 Cross-over

2 x 8 Skull-Crushers

3 x 10 Triceps Extensions

5 x 10 Calf Raises

2 x 20 Weighted Sit-ups



FITSHOPXL
onderdeel van  **SPECISHOPS**

TRAININGSSCHEMA 3

Dinsdag en vrijdag

Neem na elke set (= een bepaald aantal herhalingen) ongeveer een halve minuut rust.

4 (sets) x 10 (herhalingen) Rows

2 x 15 Back Flyes

3 x 8 Shoulder Press

3 x 8 Lateral Raises

3 x 10 Curls

2 x 20 Weighted Sit-ups



FITSHOPXL
onderdeel van  **SPECISHOPS**