

**E-BOOK**

# **SUSPENSION TRAINER**

**THUISFITNESSXL.NL**



**THUISFITNESSXL**

onderdeel van  **SPECISHOPS**



# INHOUDSOPGAVE

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Inleiding.....                  | 3  |
| Montage.....                    | 4  |
| Ankerpunt bevestigen .....      | 5  |
| Lus bevestigen.....             | 5  |
| Oefening 1: Jump Squats.....    | 6  |
| Oefening 2: Low Row.....        | 7  |
| Oefening 3: Lunge .....         | 8  |
| Oefening 4: Plank .....         | 9  |
| Oefening 5: Crossing Lunge..... | 10 |



**THUISFITNESSXL**

onderdeel van  **SPECISHOPS**



# INLEIDING

Hartelijk dank voor je interesse in het FitshopXL E-Book. Je bent waarschijnlijk al fanatiek aan de slag gegaan 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 je stimuleren 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.

In dit E-Book willen wij jou graag een aantal oefeningen leren die effectief zijn voor het trainen met de Suspension Trainer. 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.

Laten we beginnen met de oefeningen.

We wensen je veel succes met de workouts!





# MONTAGE

Allereerst is het belangrijk om na te bepalen waar de workout gaat plaatsvinden. Mocht de workout thuis plaatsvinden, dan is het mogelijk dat je de suspension trainer gaat bevestigen aan een deur. Het apparaat heeft daarvoor een zogeheten deuranker. Het is dus mogelijk om van je deur een trainingsmiddel te maken. Zorg er wel voor dat de deur geschikt is voor een workout en dat het lichaamsgewicht kan verdragen. Het kan namelijk zo zijn dat een oudere deur minder geschikt is voor workouts.





# ANKERPUNT EN LUS BEVESTIGEN

## Ankerpunt bevestigen

Het bevestigen van de suspension trainer gaat eenvoudig. Je verbindt het deuranker aan het apparaat, plaatst vervolgens het deuranker achter de deur en je kunt starten! Als de deur jouw richting opent is het belangrijk om het anker zo links mogelijk te plaatsen. Dit is van essentieel belang omdat de deur niet mogen openvallen tijdens de workout.

## Lus bevestigen

De lus van het apparaat maakt het mogelijk dat je op verschillende plekken kunt trainen. Zo is het bijvoorbeeld mogelijk om in de garage, tuin, of in of op zolder te trainen. De lus (onderdeel van de suspension trainer) moet dan op het bovenste punt van het apparaat worden bevestigd. Het is niet handig om de lus ergens anders aan te hangen, omdat het dan de stevigheid en veiligheid van het apparaat verslechterd. Als je van plan bent om op deze manier gebruik te maken van het apparaat, is het handig om de lus te wikkelen aan een lantaarnpaal, buis of boom.



**THUISFITNESSXL**

onderdeel van  **SPECISHOPS**



# 1: JUMP SQUATS

Jump Squats zijn bedoeld om te werken aan: de explosieve kracht, de conditie van de spieren, de gewrichten van het onderlichaam en het verhogen van de verticale sprong. Daarnaast is de oefening ook goed voor de bovenbenen en bilsieren. Je moet vertrouwt raken met het opstijgen en landen. Je gaat namelijk flinke sprongen maken en daarvoor moet je een goede sprongkracht hebben waarmee je ook moet landen. Laten we van start gaan met oefening 1!

1. Zorg ervoor dat de Suspension Trainer verbonden is aan de bovenkant van bijvoorbeeld een klimrek of ander hoog obstakel. Het is dus belangrijk dat je vanuit de hoogte afstand creëert, waardoor je genoeg ruimte hebt om de oefening uit te voeren.
2. Zorg ervoor dat je afstand neemt van het object waaraan je de suspension trainer hebt verbonden. Vervolgens moet de lus, schuin naar je toe staan, zoals te zien valt onder op de foto.
3. Pak de Suspension Trainer vast en ga gehurkt staan met je billen naar achteren. Dit is de startpositie en landingspositie waaruit je de sprongen gaat maken. Spring vervolgens kort naar boven en zorg ervoor dat je weer in de beginpositie komt.



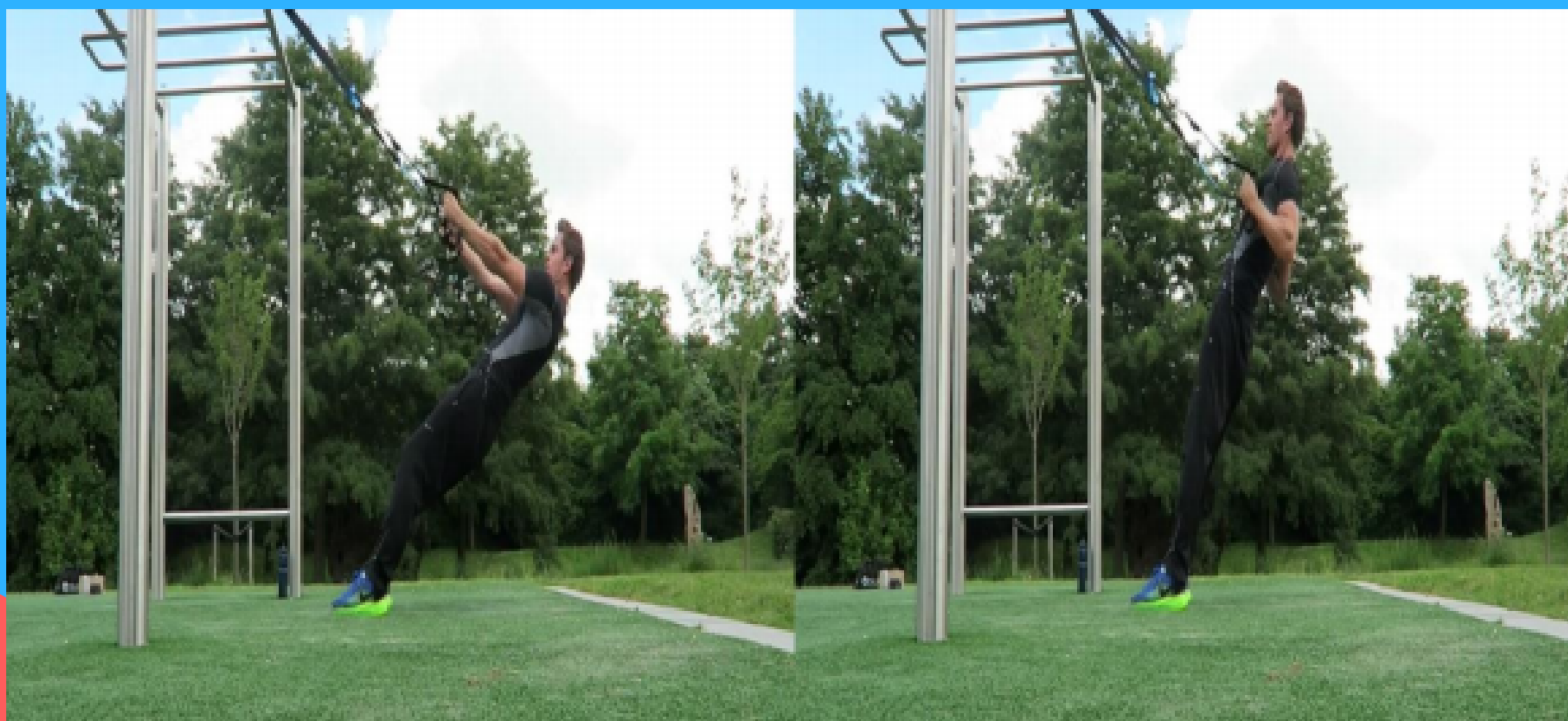


## 2: LOW ROW

De tweede oefening heet de Low Row. Met Low Row kunt u de spieren van het bovenlichaam en de rugspieren op een veilige, effectieve manier trainen vanuit een comfortabele, ergonomische setting.

Deze oefening is goed voor je schouders, biceps (bovenarmen) en rug. Voor deze oefening gebruiken we weer een hoog object, zoals in de vorige oefening ook het geval was. De suspension trainer kan hierdoor op dezelfde positie blijven hangen.

1. Zorg ervoor dat de lus wederom schuin naar je toe staat. Vervolgens leun je wat naar achter en bekijk je of je genoeg spanning hebt. Wanneer dit het geval is kunnen we beginnen.
  2. Leun naar achteren en trek je zelf naar voren, laat jezelf vervolgens geleidelijk zakken naar de beginpositie.
  3. Herhaal de oefening enkele keren.
- Tip: de oefening is intensief. Als beginner zal je rustig aan moeten beginnen om de oefening goed uit te voeren.



**THUISFITNESSXL**

onderdeel van  **SPECISHOPS**



# 3: LUNGE

De derde oefening bevat de Lunge. Dit is een oefening voor het verbeteren van de bil- en beenspieren. Voor deze oefening moet je wederom een hoog punt op zoeken om de suspension trainer te bevestigen. Wanneer je dit gedaan hebt kunnen we beginnen aan de oefening.

1. Om de oefening uit te voeren heb je slechts één handvat nodig. De andere kun je dus afkoppelen voor deze oefening. Wanneer je dit gedaan hebt, gaan we over naar stap 2.
2. Plaats nu je voet in het handvat en ga op één been staan, zoals in de foto hieronder wordt getoond. Je zal de oefening met één been moeten uitvoeren 3. Als je in de startpositie staat, is het tijd om te beginnen. Ga rustig zakken en houdt dit kort even vast, vervolgens stijgt je weer op naar de beginpositie. Doe deze oefening een aantal keren en wissel vervolgens af naar je andere been. Wanneer je dit hebt gedaan, doe je de oefening nog een keer. Zo geef je beiden kanten van het lichaam evenveel aandacht.



**THUISFITNESSXL**

onderdeel van  **SPECISHOPS**



# 4: PLANK

Voor de vierde oefening mag de suspension trainer op dezelfde positie blijven. We gaan een oefening doen waarbij je beide benen nodig hebt. Deze oefening heet de Plank. Deze oefening is goed voor de core stability. De core stability zijn de diepe spieren van de romp (buik- en rugspieren, het middenrif en de bekkenbodem), maar de kern is eigenlijk de hele torso. Genoeg informatie, laten we beginnen met de praktijk.

1. Ga op je handen en voeten staan en zorg ervoor dat je voeten verbonden zijn met de handvaten van de suspension trainer.
2. Je staat nu gestrekt en in een plankhouding, zorg ervoor dat je in een soort 'kruiphouding' komt en houdt dit vervolgens even vast. Ga vervolgens terug naar de beginpositie en herhaal de oefening enkele keren.
3. Wil je meer variatie? Het is ook mogelijk om tussendoor een push up mee te pakken. Dit doe je wanneer je weer terugkeert naar de beginpositie



**THUISFITNESSXL**

onderdeel van  **SPECISHOPS**



# 5. CROSSING LUNGE

De vijfde en tevens laatste oefening bestaat uit de Crossing Lunge. Deze oefening is goed voor de benen, heupen en bilspieren. Om deze oefening uit te voeren, dien je de suspension trainer te koppelen aan een paal, goal (zie foto) of boom. Uiteraard is het ook mogelijk om de suspension trainer ergens anders aan te koppelen, zolang het object is voorzien van de juiste stevigheid.

1. Ga in de startpositie staan en zorg ervoor dat je beide handvaten gebruikt om de oefening uit te voeren.
2. Zet een stap naar links en zak vervolgens naar beneden in een gekruiste positie, zoals de foto hieronder aangeeft. Kom rustig naar boven en ga terug naar de beginpositie.
3. Wanneer je weer in de beginpositie staat herhaal je dezelfde beweging aan de rechterkant. Op deze manier zorg je ervoor dat oefening gevarieerd blijft.



**THUISFITNESSXL**

onderdeel van  **SPECISHOPS**