

Resistance Band Workout



Fitness | Groepslessen | eGym: Fit in 30 minuten | Fysiotherapie
Voedingsbegeleiding | Personal Training | Workshops & more!

Cardio:



Oefening:	Duur:	Level:	Opmerkingen:
Hardlopen (optie 1)	5 á 10 minuten	N.V.T.	Hardlopen is een goede optie voor de warming-up. Dit kun je gemakkelijk buiten doen door een rondje te rennen!
Op de plaats (optie 2)	5 á 10 minuten	N.V.T.	Op de plaats start je met een warming-up. - Start met 30 seconden knie heffen - Hierna 30 seconden hakken billen - Hierna 30 seconden lang de armen loszwaaien op de plaats - Hierna op de plaats 30 seconden joggen - Herhaal dit 3x achter elkaar Tip! Vind je deze warming-up toch te simpel? Voeg dan jumping jacks, burpees of air squats toe.

RESISTANCE BAND WORKOUT!

Voor deze training heb je alleen een resistance/weerstandsband nodig. Deze zijn in verschillende diktes te verkrijgen, waarbij de dikkere banden vaak zwaarder zijn en meer weerstand geven.

Algemene uitvoering:

Herhalingen: 3 x 15

Rust: tussen sets max. 30 seconden

Nr:	Oefening:	Kg:	Aandachtspunten / uitleg
X	Push up		<ol style="list-style-type: none"> Je pakt de resistance band in je hand en deze haal je over je rug naar de andere hand, zodat je in beide handen nu de resistance band vast hebt. Plaats beide handen op de grond zoals bij een normale push up. Houd je rug recht en voeten bij elkaar. Laat je nu door je armen zakken, waarna je weer omhoog duwt en je armen uitstrekt. Je zult voelen dat de weg omlaag niet lastiger wordt, maar dat het zwaarder wordt om je telkens omhoog te drukken door de extra weerstand.
X	Row		<ol style="list-style-type: none"> Je bind de resistance band aan een stabiel punt vast, ter hoogte van je borstbeen. Ga recht tegenover het punt staan, waaraan jij de

Resistance Band Workout

			<p>resistance band hebt vastgemaakt.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Start bijvoorbeeld met rechts en trek de resistance band richting je zij. 3. Beweeg gecontroleerd terug! Het is belangrijk dat je deze oefening gecontroleerd uitvoert, want anders gaat de spanning er vanaf.
X	Squat & press		<ol style="list-style-type: none"> 1. Je gaat met beide voeten op heupbreedte op de resistance band staan. Pak in beide handen ook de resistance band vast en houd je handen bij je borst vast. 2. Nu maak je een squat. Wanneer je vanuit de squat weer terug omhoog beweegt duw je op het punt dat je benen gestrekt zijn de resistance band omhoog boven je hoofd. 3. Laat de resistance band weer naar beginpositie komen en herhaal deze beweging.
X	Chest press		<ol style="list-style-type: none"> 1. Je bind de resistance band aan een stabiel punt vast, ter hoogte van je borstbeen en pak deze in één van je handen. 2. Ga met je rug richting het punt staan waaraan je de resistance band hebt vastgemaakt. Nu staat er spanning op de band en vanuit hier druk je recht naar voren uit. 3. Laat weer gecontroleerd terugbewegen en herhaal deze beweging.
X	Get ups		<ol style="list-style-type: none"> 1. Bind de resistance band laag aan de grond aan een stabiel punt vast. 2. Ga op je rug liggen met je kruin richting het stabiele punt. 3. Pak met beide handen de band vast en houd deze boven je gezicht. Het is belangrijk dat er nu al een hele lichte spanning ontstaat op de band. 4. Vanuit deze positie maak je een crunch beweging naar voren, waarbij de band ook naar voren toe beweegt. Laat weer gecontroleerd terugbewegen.
X	Lying pulldown		<ol style="list-style-type: none"> 1. Bind de resistance band laag aan de grond aan een stabiel punt vast. 2. Ga met je buik op de grond liggen en pak in beide handen de resistance band vast. Zorg ervoor dat er spanning op de band staat (ga dus ver genoeg naar achteren liggen!) 3. Houd de resistance band op schouderbreedte vast en trek deze richting je schouders. Wederom weer gecontroleerd terug laten bewegen.
X	Back squat		<ol style="list-style-type: none"> 1. Je gaat met beide voeten op de resistance band staan, waarbij het wel belangrijk is dat de voeten op heupbreedte staan. Pak de resistance band in beide

Resistance Band Workout

			<p>handen vast en til deze voor het lichaam omhoog, over het hoofd en om je nek! Leg de band niet te hoog in je nek neer, want dit voelt oncomfortabel aan.</p> <p>2. Vanuit hier maak je gewoon een normale squat beweging.</p> <p>TIP: Probeer de squat niet al te diep te maken, want dan gaat alle spanning er van af!</p>
X	Tricep extension		<p>1. Ga met je hak op de resistance band staan en pak deze in je hand vast.</p> <p>2. Zorg er nu voor dat je de arm waarin je de band vast hebt, gestrekt boven het hoofd houdt. Laat je hand en de band achter het hoofd zakken en duw weer omhoog tot volledige strekking in je arm.</p>
X	Bicep curl		<p>1. Ga met beide voeten op de resistance band staan</p> <p>2. Pak de resistance band met beide handen vast en curl deze richting je schouders.</p> <p>3. Wil je deze oefening zwaarder maken? Ga dan met je voeten breder op de band staan, zodat er meer spanning op komt te staan!</p>



Alle bovenstaande oefeningen kunt u met afbeelding en uitleg vinden in onze gratis te downloaden app!
Gratis te downloaden via de Appstore of Google Playstore. Zoek op: Sportcenter Balance

Opmerkingen/aantekeningen/bijzonderheden:

Mocht de uitleg bij de oefening niet duidelijk genoeg zijn, of wil je toch graag een beeld hebben bij hoe de oefening wordt uitgevoerd? Kijk dan op de balance home workouts site rond, waarbij van alle oefeningen filmpjes zijn gemaakt!