
WEERSTANDSBANDEN

SET

OEFENINGENHANDLEIDING





OPMERKINGEN

De informatie en oefeningen die in deze handleiding worden weergegeven, dienen uitsluitend ter informatie en zijn niet bedoeld als medische richtlijnen.

De beschreven oefeningen zijn bedoeld voor gezonde, volwassen mensen.

Neem contact op met uw arts voordat u de Weerstandsbanden Set gebruikt of het beschreven trainingsprogramma uitvoert. In geval van lichamelijke problemen, ziekte, letsel of medicatie is het strikt noodzakelijk om toestemming te krijgen van uw arts om het product te gebruiken en de oefeningen uit te voeren.

Als uw arts u aanraadt het product of het trainingsprogramma in deze handleiding niet te gebruiken, volg dan zijn/haar advies op.

Als u ongemak of pijn ervaart tijdens het gebruik van de Weerstandsbanden Set of tijdens het uitvoeren van de beschreven oefeningen, stop dan onmiddellijk met de training en raadpleeg uw arts.

Het is aan te raden de oefeningen niet uit te voeren als u niet eerst door een gecertificeerde professional of instructeur de juiste techniek laten zien heeft gekregen.

Voer voor aanvang van de training een warming-up uit en controleer de conditie van de hulpmiddelen, indien u defecten of slijtage op het product aantreft, gebruik het dan niet!

Inhoudsopgave

Introductie	04
Gebruik	05
Voordelen	07
Advies	08
Donkey kicks	09
Squat	10
Squat jump	11
Squat met laterale beenlift	12
Abductie van de heup	13
Side step	14
Clamshells	15
Glute bridge	16
Rechte beenheffing	17
Mountain climber	18
Bicycle	19
Plank met beweging van de been	20
Rower	21
Butterfly	22
Biceps	23
Strukt omhoog	24
Renegade row	25
Triceps achter het kop	26
Triceps voor het kop	27

HALLO!

Bedankt **KALAHARI 4 wellness** te hebben gekozen

Met dit e-book willen we je een handleiding bieden over het gebruik van Weerstandsbanden Set, zodat je je nieuwe elastische banden zo goed mogelijk en bewust kunt gebruiken!

Wij van **KALAHARI 4 wellness** wilden een kwaliteitsproduct creëren waarmee u op de best mogelijke manier en volgens uw behoeften kunt trainen. De Weerstandsbanden zijn elastisch met een gesloten lus, perfect voor het trainen van alle lichaamsspieren.

Onze banden zijn van puur natuurlijke latex gemaakt om een uitstekende huidverdraagzaamheid en een perfecte elastische respons te garanderen.

RESISTANCE BAND – ZWARTE KLEUR



*Weerstandsniveau: 11 – 13 Kg
Dikte: 1.2 mm*

RESISTANCE BAND – GRIJS KLEUR



*Weerstandsniveau: 9 – 11 Kg
Dikte: 1.0 mm*

RESISTANCE BAND – GELE KLEUR



*Weerstandsniveau: 7 – 9 Kg
Dikte: 0.8 mm*

RESISTANCE BAND – PAARS KLEUR



*Weerstandsniveau: 5 – 7 Kg
Dikte: 0.6 mm*

RESISTANCE BAND – BLAUW KLEUR



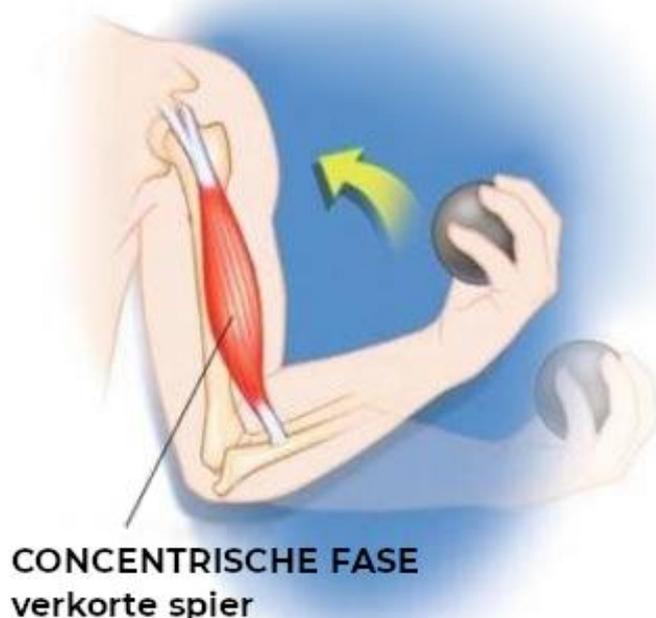
*Weerstandsniveau: 2 – 5 Kg
Dikte: 0.4 mm*

HOE WERKT HET?

De Weerstandsbanden worden al geruime tijd in fysiotherapie, revalidatie en sportgeneeskunde gebruikt, maar zijn dankzij hun uitstekende eigenschappen de laatste jaren ook steeds populairder geworden in de sportwereld, fitness en atletiektraining en worden als een effectiever alternatief voor gewichten en dumbbells beschouwd.

Hun veelzijdigheid maakt ze een compleet en onmisbaar hulpmiddel voor training. Het stelt je in staat om het hele lichaam te trainen, door middel van een gevarieerd aantal oefeningen en bewegingen, waardoor je **kracht, uithoudingsvermogen, mobiliteit, flexibiliteit en coördinatie vergroot**.

Trainen met Resistance Bands heeft het grote voordeel dat de spier gedurende de hele oefening aangespannen blijft, zowel in de excentrische fase (wanneer de spier zich uitrekt) als in de concentrische fase (wanneer de spier korter wordt). In tegenstelling tot gewichten en halters, waarbij de spier alleen in de concentrische fase werkt. Op deze manier werken de spieren onder stress tijdens de beweging van de oefening, waardoor de resultaten en voordelen gemaximaliseerd worden.



De kracht die de spier moet uitoefenen over het bewegingsbereik op een isometrische manier varieert met het gebruik van de Weerstandsbanden, hoe meer het elastiek wordt uitgerekt, hoe groter zijn weerstand. Op deze manier wordt de spier meer gestrest omdat hij een fluctuerende weerstand moet opvangen en beheersen.

Deze variabele en progressieve weerstand bevordert de spierontwikkeling zonder de gewrichten en/of wervelkolom te overbelasten, in tegenstelling tot wat er met machines of halters gebeurt. Om deze reden worden de elastieken veel gebruikt in revalidatie en fysiotherapie om van blessures te herstellen of het voorkomen ervan.



WAAROM GEBRUIKEN?

De Weerstandsbanden zijn een geschikt hulpmiddel voor iedereen die fit wil blijven of zijn fysieke conditie wil verbeteren. Ze laten je toe om het hele lichaam op een volledige manier te trainen: bovenlichaam, onderlichaam en buikspieren, dankzij specifieke en gerichte oefeningen.

De belangrijkste voordelen zijn:

- ✓ **verbetert de balans en motorische coördinatie**, waardoor je bewegingen in de omringende ruimte kunt beheeren, waardoor het evenwichts- en coördinatievermogen wordt vergroot.
- ✓ **lager risico op ongelukken**, de gewrichten en wervelkolom worden tijdens het sporten niet overbelast, in tegenstelling tot wat er met gewichten of halters gebeurt waarbij het lichaam constant wordt belast.
- ✓ **faciliteert en maakt het mogelijk om complexe oefeningen correct uit te voeren**, assisteert en begeleidt het lichaam tijdens beweging.
- ✓ **ze kunnen door iedereen gebruikt worden, zowel beginners als experts**, de initiële inspanning om de beweging te starten is minder en neemt geleidelijk toe in tegenstelling tot de gewichten die vast en constant zijn. Op deze manier kunnen zelfs beginners goed trainen en geleidelijk groeien.
- ✓ **je hebt de mogelijkheid om overal te trainen**, je hebt gewoon een simpele ruimte nodig thuis, op kantoor, voor een race, in het park, op reis, enz. Niets is zo comfortabel en praktisch voor je training en voorbereiding.

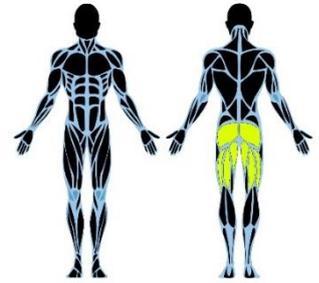
OK...DUS WAT NU?

Hieronder vind je de belangrijkste oefeningen met de Resistance Bands, maar voordat we met de training beginnen, willen we je wat waardevol advies geven:

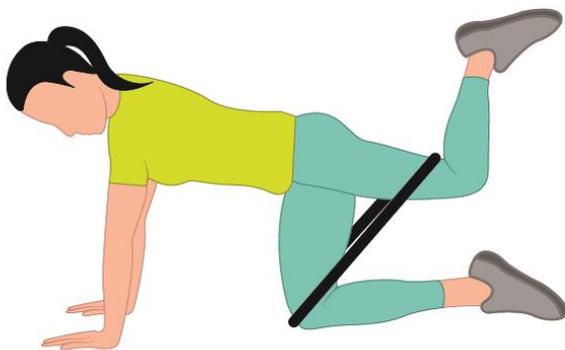
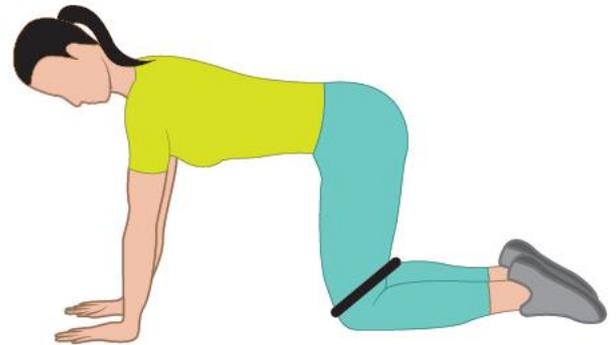
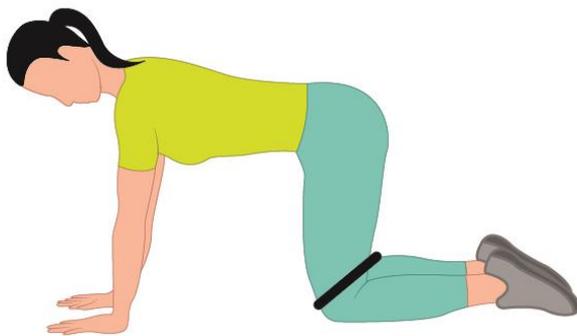
- Doe een warming-up voor de training, om de spieren op atletische inspanningen voor te bereiden en blessures te voorkomen.
- Voer 2/3 series uit, van 10/15 herhalingen elk en neem een pauze van 60/90 seconden tussen elke herhaling.
- Beheers je ademhaling, adem in tijdens de los fase en adem uit tijdens laad fase.
- Houd de positie 2-3 seconden vast, wanneer je de maximale spanning van het elastiek tijdens de oefening bereikt. Dit zal je helpen om je kracht en uithoudingsvermogen te maximaliseren.
- Doe een stretching-sessie aan het einde van je training, om te ontspannen en je spieren en lichaam te strekken en sneller van de inspanning te herstellen.
- Creëer een routine om fit te worden of je fysiek te verbeteren. Het kan tijd en toewijding vergen, maar als je elke dag constant traint, al is het maar 15/30 minuten, kun je uitstekende resultaten behalen!

***JE BENT ER KLAAR VOOR!
SUCCES MET JE TRAINING...***

1) DONKEY KICKS:



Betrokken spieren: billen, benen.



1) Ga op handen en voeten staan en plaats het elastiek net boven de knieën. Als alternatief kun je de oefening ook staand uitvoeren.

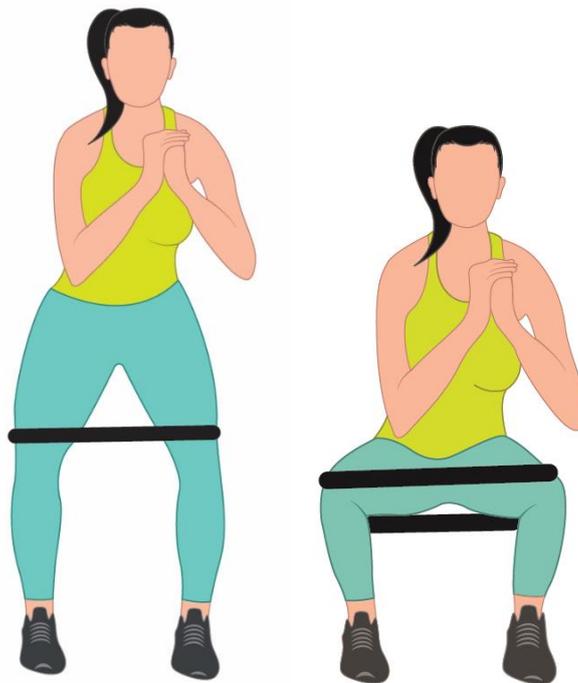
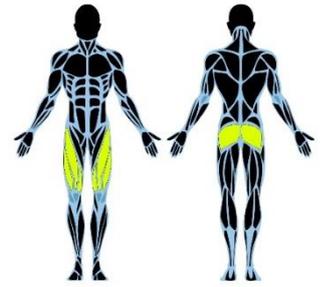
2) Til een been omhoog, houd de heupen stil en zonder je rug te buigen. Houd de positie een paar seconden vast.

3) Buig je been langzaam en keer terug naar de startpositie.

4) Herhaal de oefening met het andere been.

2) SQUAT:

Betrokken spieren: billen, benen.



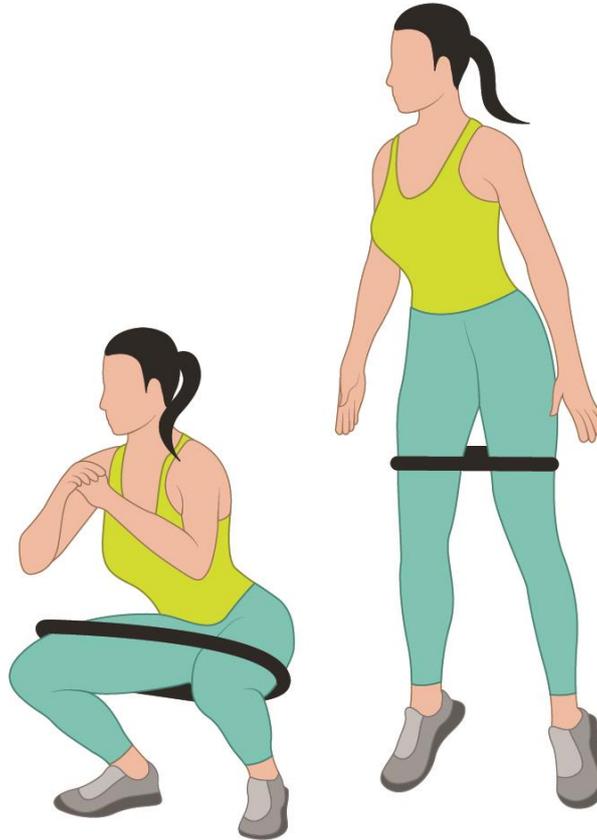
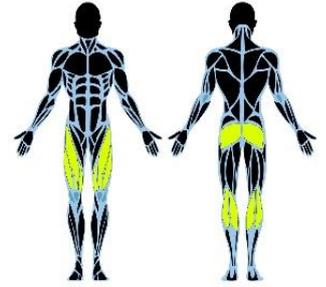
1) Plaats het elastiek vanuit staande positie net boven de knieën. Houd je voeten op schouderbreedte uit elkaar en met de tenen naar buiten gericht.

2) Buig je benen en laat je romp zakken totdat deze een hoek van ongeveer 90° met de vloer vormt. Houd de positie een paar seconden vast.

3) Strek langzaam je benen en ga terug naar de startpositie.

3) SQUAT JUMP:

Betrokken spieren: billen, benen.



1) Plaats het elastiek vanuit staande positie net boven de knieën. Houd je voeten op schouderbreedte uit elkaar en met de tenen naar buiten gericht.

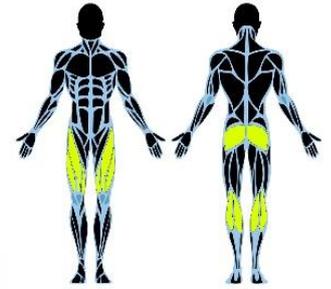
2) Buig je benen en laat je romp zakken totdat deze een hoek van ongeveer 90° met de vloer vormt.

3) Strek je benen en spring explosief omhoog, waarbij je jezelf met de beweging van je armen helpt.

4) Land en kussen met je benen.

4) SQUAT MET LATERALE BEENLIFT:

Betrokken spieren: billen, benen.



1) Plaats het elastiek vanuit staande positie net boven de enkels. Houd je voeten op schouderbreedte uit elkaar en met de tenen naar buiten gericht.

2) Buig je benen en laat je romp zakken totdat deze een hoek van ongeveer 90° met de vloer vormt.

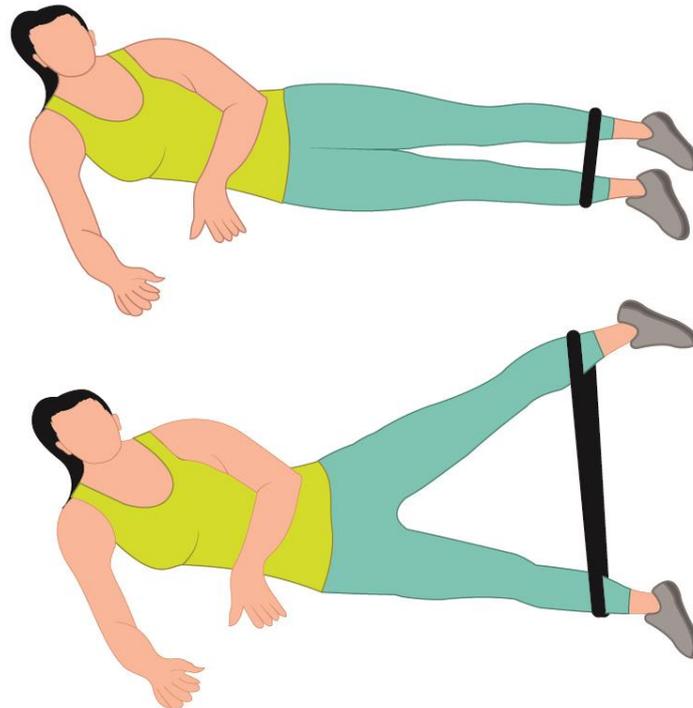
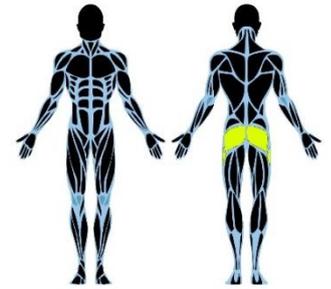
3) Strek je benen en til dan een been opzij.

4) Keer langzaam terug naar de startpositie.

5) Herhaal de oefening met het andere been.

5) ABDUCTIE VAN DE HEUP:

Betrokken spieren: billen, benen.

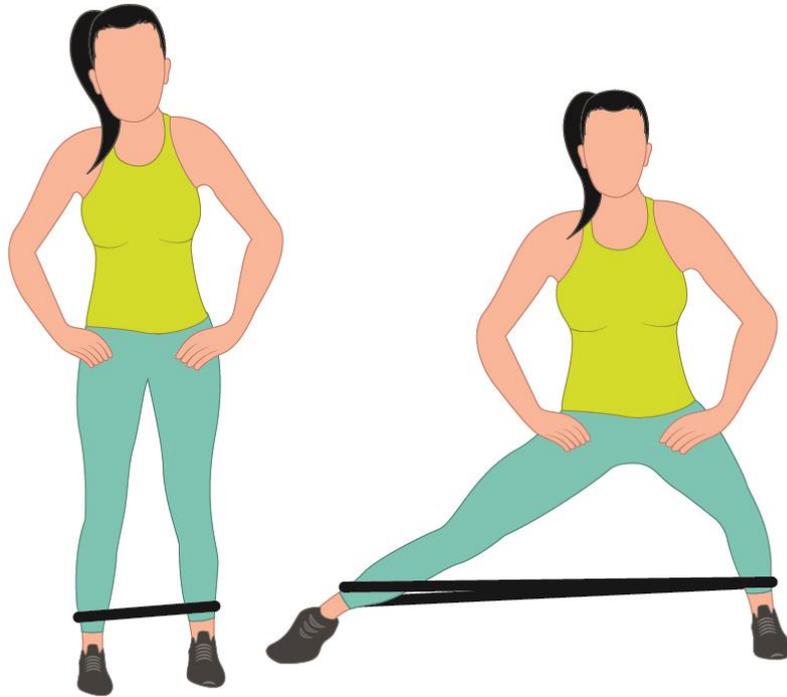
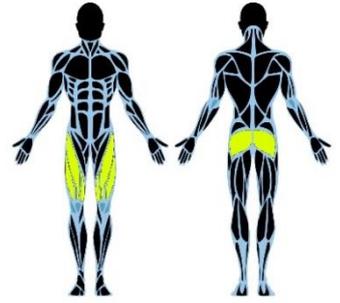


- 1) Ga op je zij liggen en plaats het elastiek net boven de enkels. Als alternatief is het mogelijk om de oefening staand uit te voeren.
- 2) Beweeg het been omhoog totdat het een hoek van ongeveer 45° met de vloer vormt. Houd de positie een paar seconden vast.
- 3) Keer langzaam terug naar de startpositie.
- 4) Herhaal de oefening met het andere been.



6) SIDE STEP:

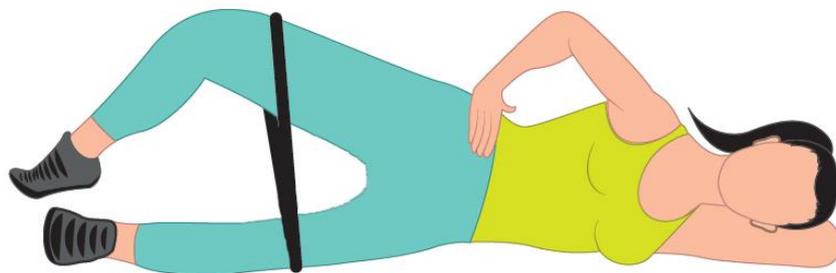
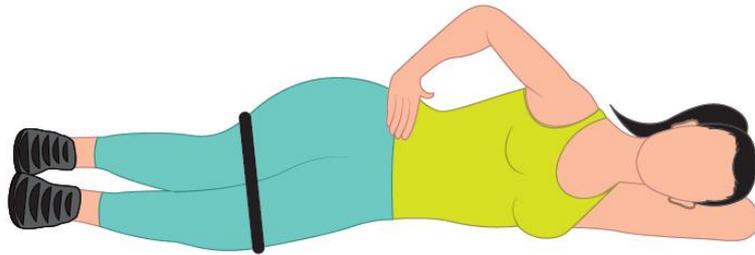
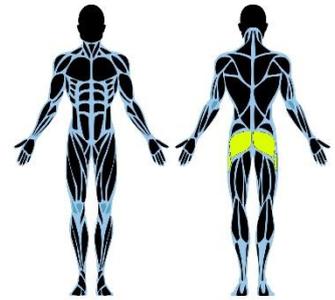
Betrokken spieren: billen, benen.



- 1) Plaats het elastiek vanuit staande positie net boven de enkels en buig de benen lichtjes.
- 2) Houd een been stil en beweeg het andere naar buiten. Houd de positie een paar seconden vast.
- 3) Keer langzaam terug naar de startpositie.
- 4) Herhaal de oefening met het andere been.

7) CLAMSHELLS:

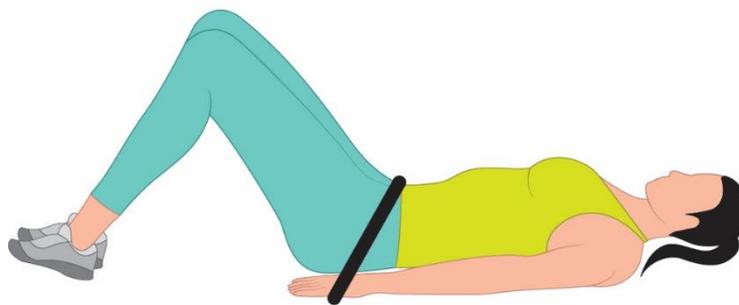
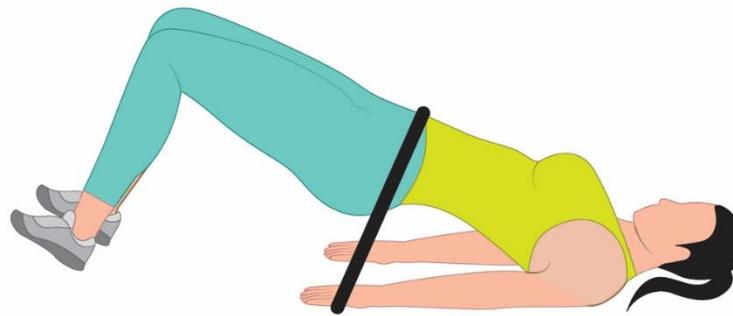
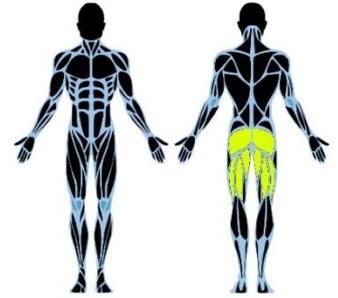
Betrokken spieren: billen.



- 1) Ga op je zij liggen en plaats het elastiek net boven de knieën.
- 2) Houd je benen gebogen en beweeg het buitenste been omhoog totdat het een hoek van ongeveer 45° met de vloer vormt. Houd de positie een paar seconden vast.
- 3) Keer langzaam terug naar de startpositie.
- 4) Herhaal de oefening met het andere been.

8) GLUTE BRIDGE:

Betrokken spieren: billen.



1) Ga op de grond liggen en buig je benen. Plaats het elastiek op je bekken en pak de uiteinden stevig vast met je handpalm naar beneden gericht.

2) Plaats je armen dicht bij de vloer.

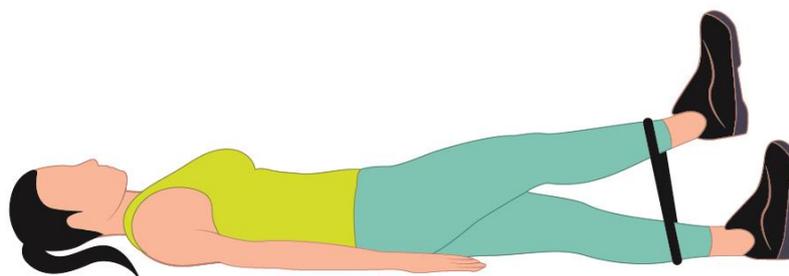
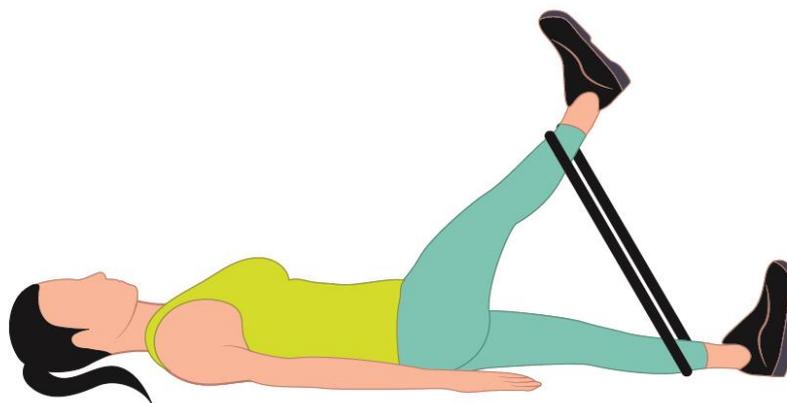
3) Til je bekken omhoog en houd je handen altijd stevig vast aan de vloer terwijl je de band vasthoudt.

Houd de positie een paar seconden vast.

4) Buig je bekken langzaam en keer terug naar de startpositie.

9) RECHTE BEENHEFFING:

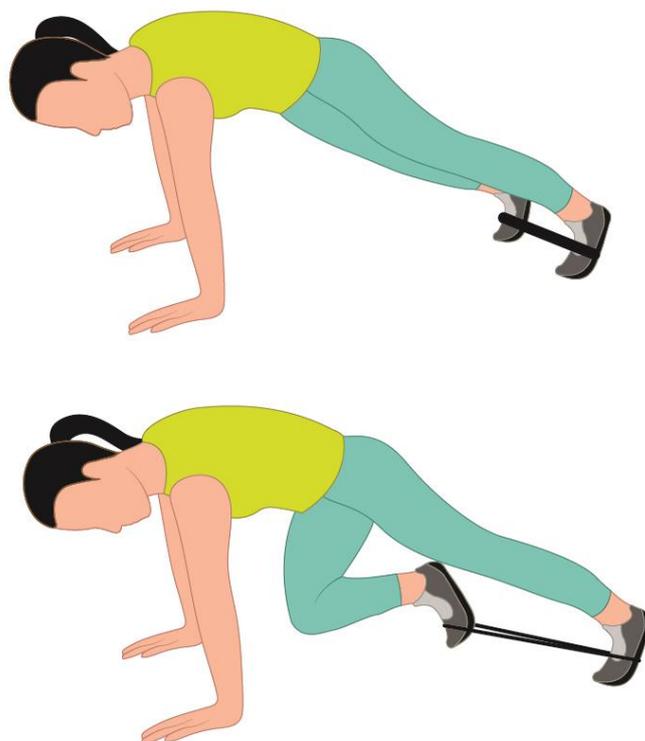
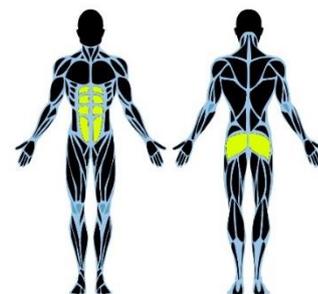
Betrokken spieren: benen, buikspieren.



- 1) Ga op de grond liggen, strek je benen en plaats het elastiek net boven de enkels.
- 2) Beweeg een been omhoog en houd het altijd goed gestrekt. Houd de positie een paar seconden vast.
- 3) Keer langzaam terug naar de startpositie.
- 4) Herhaal de oefening met het andere been.

10) MOUNTAIN CLIMBER:

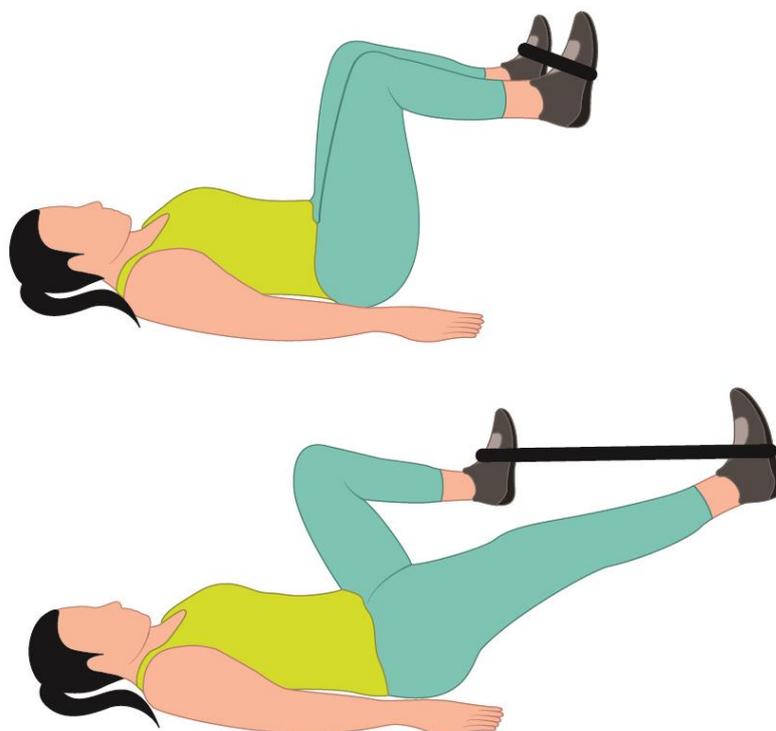
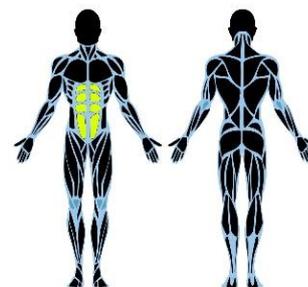
Betrokken spieren: billen, buikspieren.



- 1) Plaats het elastiek om je voeten en ga in een push-up positie: handen op de grond, benen en armen gestrekt en rug recht.
- 2) Breng je knieën naar je borst, eerst het ene been en dan het andere.
- 3) Voer de oefening op een ononderbroken manier uit.

11) BICYCLE:

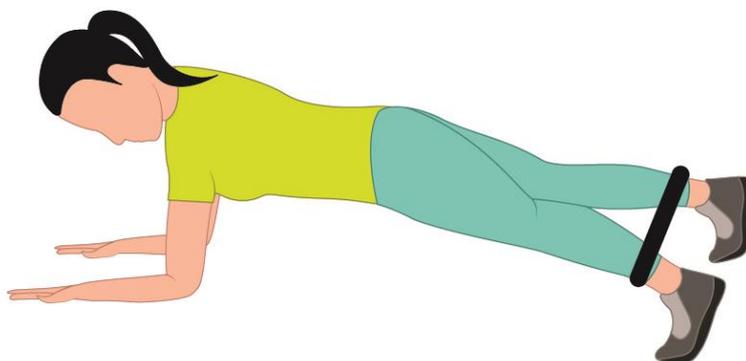
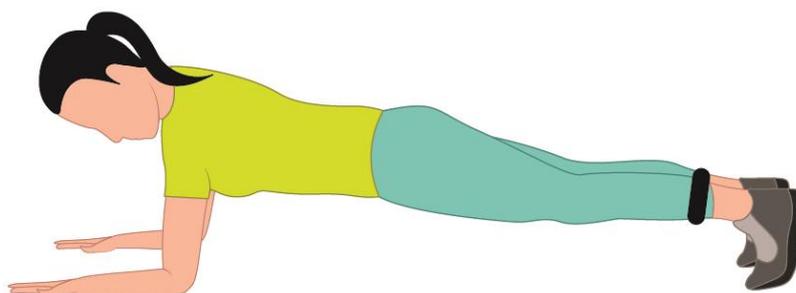
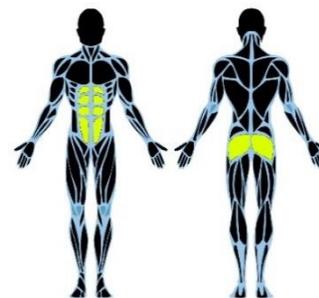
Betrokken spieren: buikspieren.



- 1) Ga op de grond liggen en plaats het elastiek om je voeten.
- 2) Hef je benen op en houd je knieën 90° gebogen.
- 3) Strek een been uit totdat het evenwijdig aan de vloer is, zonder je voet op de grond te zetten. Houd de positie een paar seconden vast.
- 4) Buig het been langzaam en keer terug naar de startpositie.
- 5) Herhaal de oefening met het andere been.

12) PLANK MET BEWEGING VAN DE BEEN:

Betrokken spieren: billen, buikspieren.



1) Plaats het elastiek net boven de enkels en ga in de plankpositie staan: ellebogen op de grond, benen gestrekt en rug recht en evenwijdig aan de vloer.

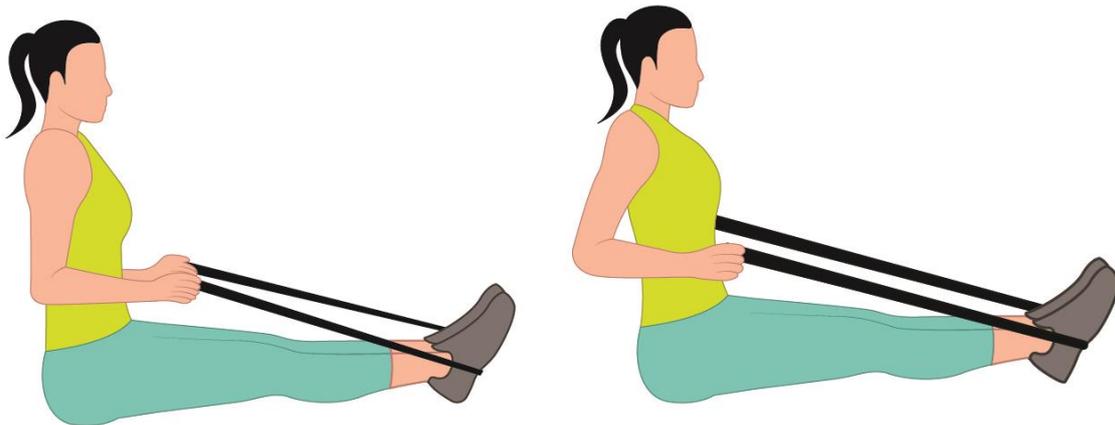
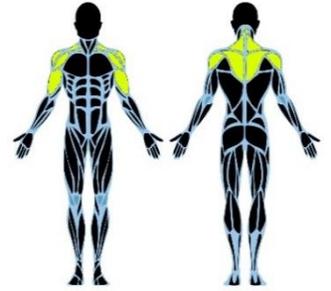
2) Beweeg een been naar buiten.
Houd de positie een paar seconden vast.

3) Keer langzaam terug naar de startpositie.

4) Het is mogelijk om een variant van de oefening uit te voeren, waarbij het been op en neer beweegt.

13) ROWER:

Betrokken spieren: rug, schouders, biceps.



1) Ga op de grond zitten en strek je benen uit. Plaats het elastiek om de voeten en pak de uiteinden stevig vast met je handpalm naar binnen gericht.

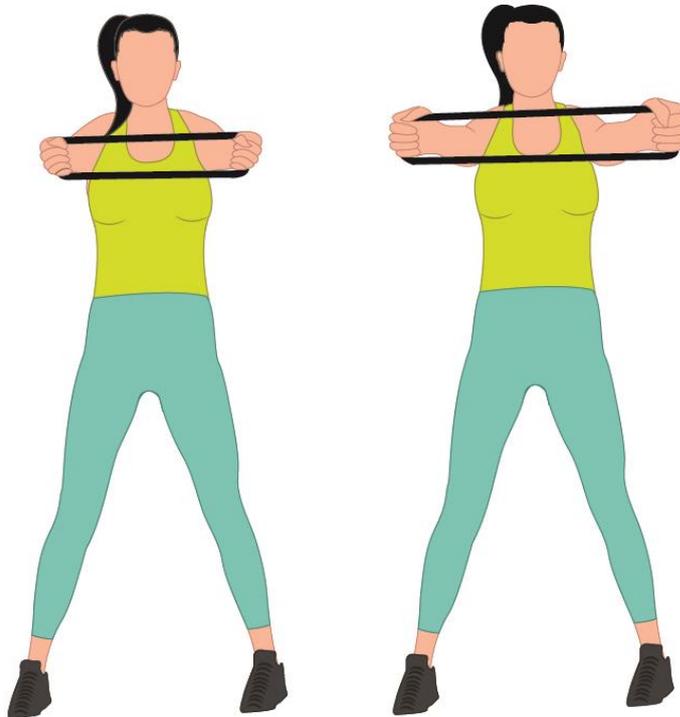
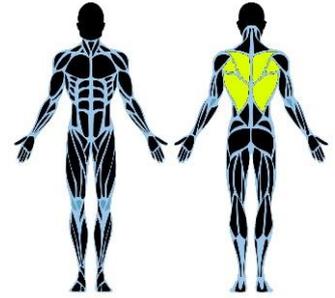
Als alternatief is het mogelijk om de oefening staand uit te voeren, het elastiek onder de voeten te plaatsen, de benen licht te buigen en de rug zeer recht te houden.

2) Buig je armen en breng ze naar je lichaam.
Houd de positie een paar seconden vast.

3) Strek je armen langzaam en keer terug naar de startpositie.

14) BUTTERFLY:

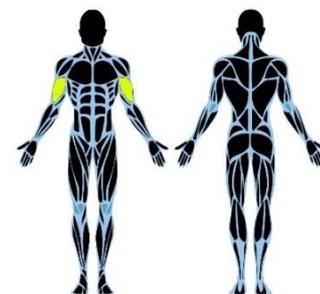
Betrokken spieren: rug.



- 1) Plaats het elastiek om je onderarmen heen en strek uw armen evenwijdig aan de vloer naar voren.
- 2) Spreid je armen zoveel mogelijk naar buiten. Houd de positie een paar seconden vast.
- 3) Keer langzaam terug naar de startpositie.

15) BICEPS:

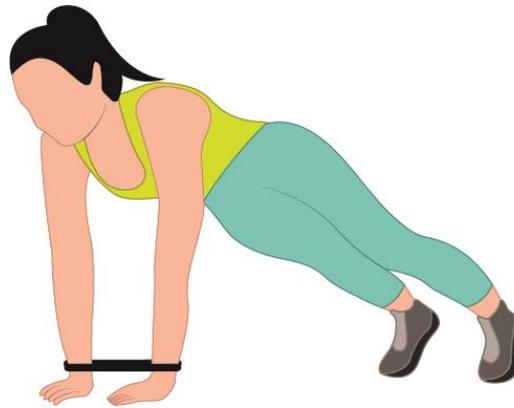
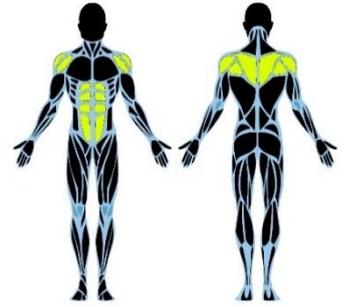
Betrokken spieren: biceps.



- 1) Kniel en plaats het elastiek onder de knie. Pak de uiteinden stevig met de handpalm naar boven gericht.
- 2) Buig je armen en breng het elastiek naar je borst. Houd de positie een paar seconden vast.
- 3) Strek je armen langzaam uit en keer terug naar de startpositie.
- 4) Herhaal de oefening met de andere arm. Als alternatief kun je de oefening met beide armen uitvoeren.

16) STRUKT OMHOOG:

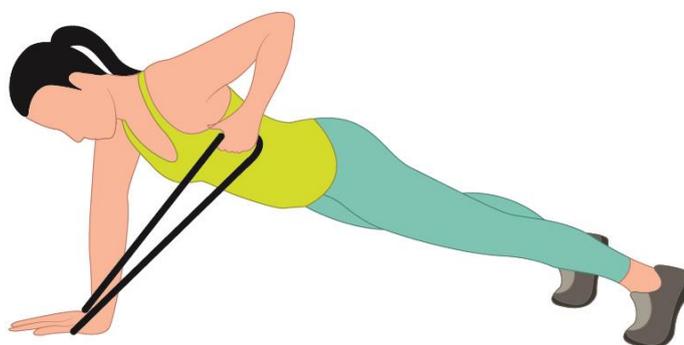
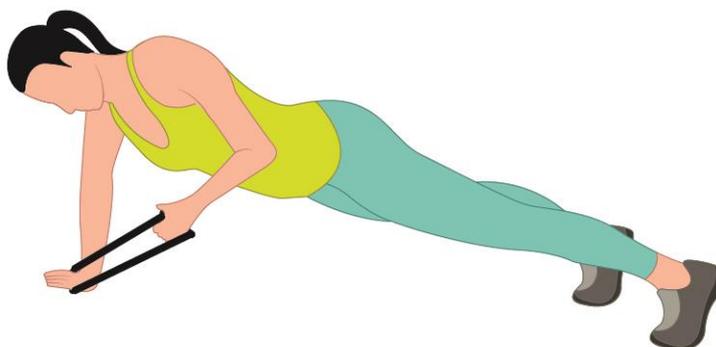
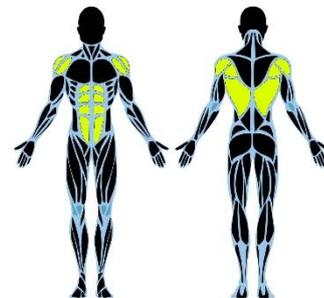
Betrokken spieren: rug, schouders, buikspieren.



- 1) Plaats het elastiek om je polsen en ga in een push-up positie: handen op de grond, benen en armen gestrekt en rug recht.
- 2) Beweeg een arm omhoog en probeer deze zo parallel mogelijk aan het lichaam te brengen, terwijl u met de andere hand in evenwicht blijft. Houd de positie een paar seconden vast.
- 3) Keer langzaam terug naar de startpositie.
- 4) Herhaal de oefening met de andere arm.

17) RENEGADE ROW:

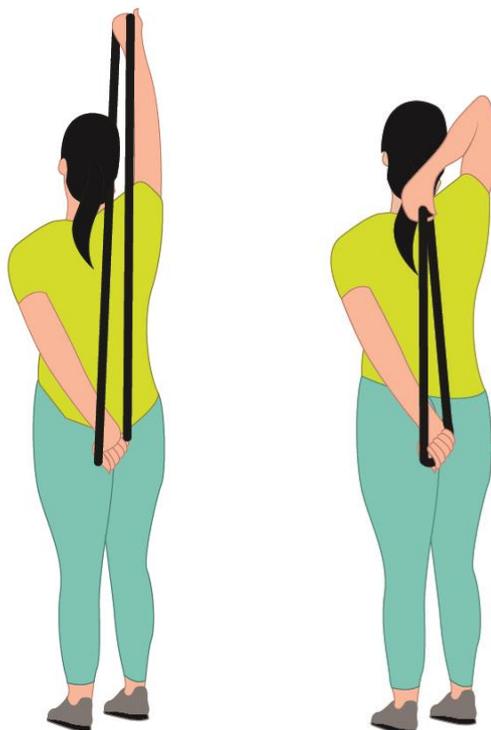
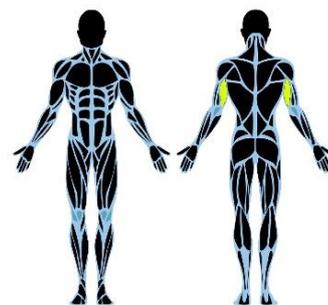
Betrokken spieren: rug, schouders, buikspieren.



- 1) Houd het elastiek stevig vast met je handen en ga in een push-up positie: handen op de grond, benen en armen gestrekt en rug recht.
- 2) Buig je arm naar de zijkant van je lichaam, door je lichaam op de andere hand te balanceren. Houd de positie een paar seconden vast.
- 3) Strek je arm langzaam uit en keer terug naar de startpositie.
- 4) Herhaal de oefening met de andere arm.

18) TRICEPS ACHTER HET KOP:

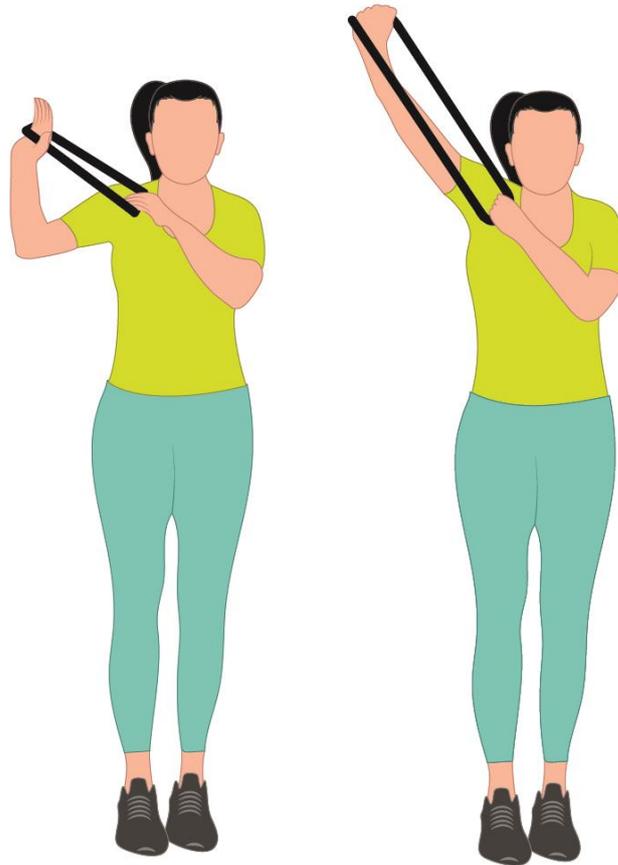
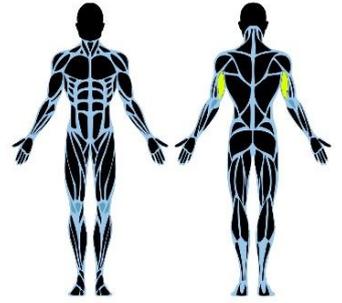
Betrokken spieren: triceps.



- 1) Plaats vanuit staande je handen achter je rug en pak het elastiek aan de uiteinden stevig vast.
- 2) Een arm blijft stil achter de rug terwijl de andere naar boven beweegt, waarbij je elleboog altijd gefixeerd blijft.
- 3) Strek je arm omhoog.
Houd de positie een paar seconden vast.
- 4) Buig je arm langzaam en keer terug naar de startpositie.
- 5) Herhaal de oefening met de andere arm.

19) TRICEPS VOOR HET KOP:

Betrokken spieren: triceps.



- 1) Pak vanuit staande positie het elastiek aan de uiteinden stevig vast en plaats een hand op je borst.
- 2) Streck de tegenovergestelde arm omhoog en houd de elleboog stil. Houd de positie een paar seconden vast.
- 3) Buig je arm langzaam en keer terug naar de startpositie.
- 4) Herhaal de oefening met de andere arm.



www.kalahari4wellness.com

FOLLOW US



Turin, Italië

info@kalahari4wellness.com

" Copyright 2022 - alle rechten voorbehouden "

