
RESISTANCE

BANDS

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 Resistance Bands 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 Resistance Bands 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 |
| | |
| Squat | 09 |
| Billen | 10 |
| Glute bridge | 11 |
| Pull-ups | 12 |
| Deadlift | 13 |
| Rower | 14 |
| Vertical row | 15 |
| Shoulder press | 16 |
| Front lift | 17 |
| Reverse fly | 18 |
| Push-up | 19 |
| Chest press | 20 |
| Biceps | 21 |
| Biceps curl | 22 |
| Triceps | 23 |
| Zijbochten | 24 |

HALLO!

Bedankt **KALAHARI 4 wellness** te hebben gekozen

Met dit e-book willen we je een handleiding bieden over het gebruik van Resistance Bands, 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 Resistance Bands 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 – GELE KLEUR

*Afmetingen: 208cm x 13mm x 4.5mm
Weerstandsniveau: 5 – 15 Kg*

**Perfect voor stretching
en matige krachttraining.
Lichtgewicht pull-up ondersteuning.**



RESISTANCE BAND – ZWARTE KLEUR

*Afmetingen: 208cm x 22mm x 4.5mm
Weerstandsniveau: 10 – 30 Kg*

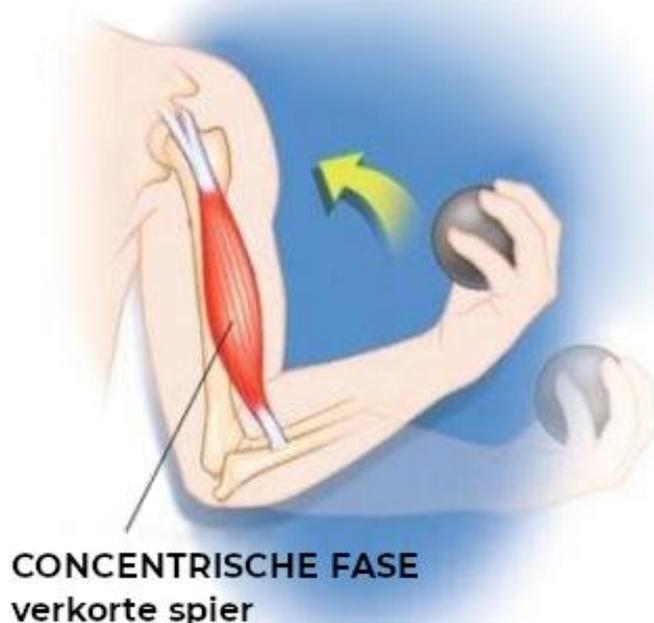
**Perfect voor intensieve krachttraining.
Medium pull-up ondersteuning.**

HOE WERKT HET?

De Resistance Bands 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 Resistance bands, 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 Resistance Bands 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. Vooral handig bij pull-ups, waarbij een deel van het lichaamsgewicht wordt ondersteund door het elastiek.
- ✓ **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?

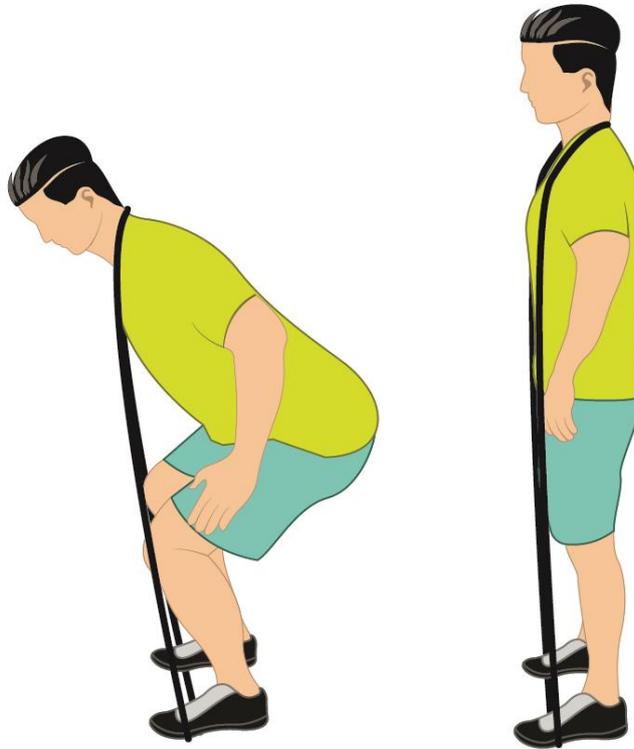
Hieronder vind je de belangrijkste oefeningen met de Resistance Bands, maar voordat we met de training beginnen, willen we je wat waardevol advies geven:

- 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) SQUAT:

Betrokken spieren: benen, billen.



1) Leg het elastiek op de grond neer en zet je voeten erop, iets breder dan de schouders en met de tenen naar buiten gericht.

2) Pak het elastiek vast en plaats het om je nek of breng het op borsthoogte.

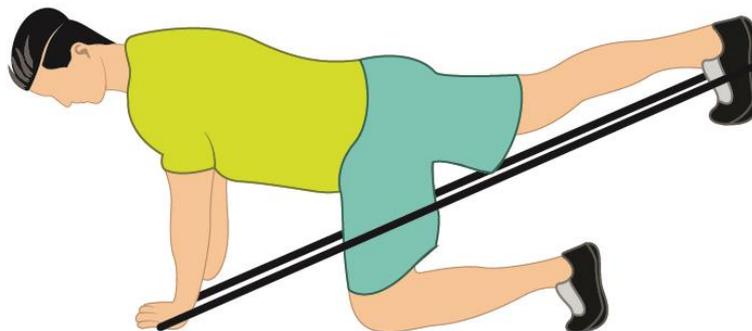
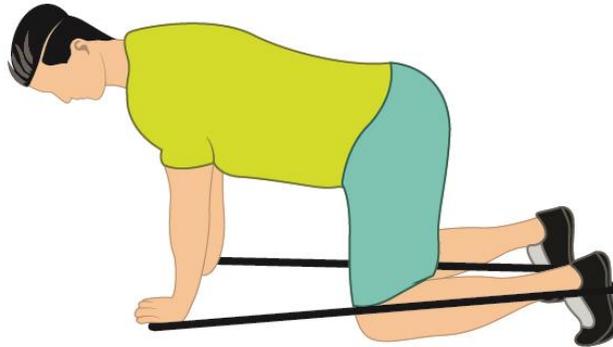
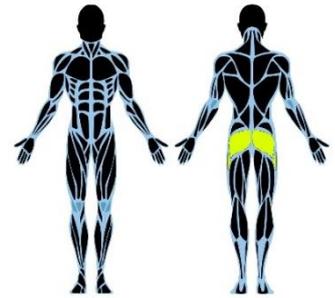
3) Buig je benen en laat je romp zakken totdat deze een hoek van ongeveer 90° met de vloer vormt.

Houd de positie een paar seconden vast.

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

2) BILLEN:

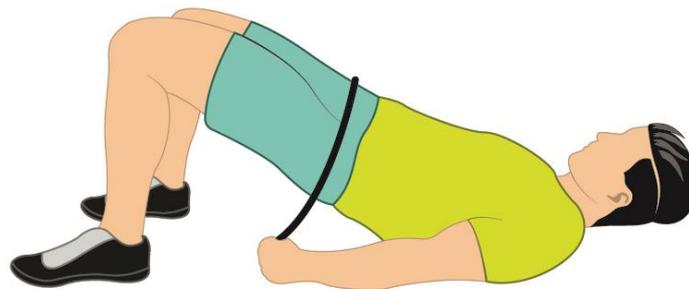
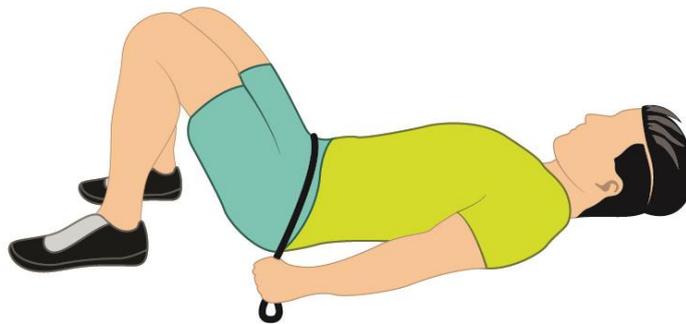
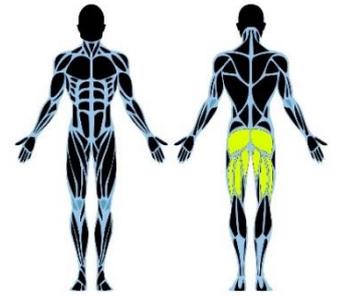
Betrokken spieren: billen.



- 1) Ga op je handen en voeten en plaats een voet in de band. Pak de uiteinden stevig vast met je handen.
- 2) Streck je been uit en breng het evenwijdig aan de vloer. 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.

3) 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.

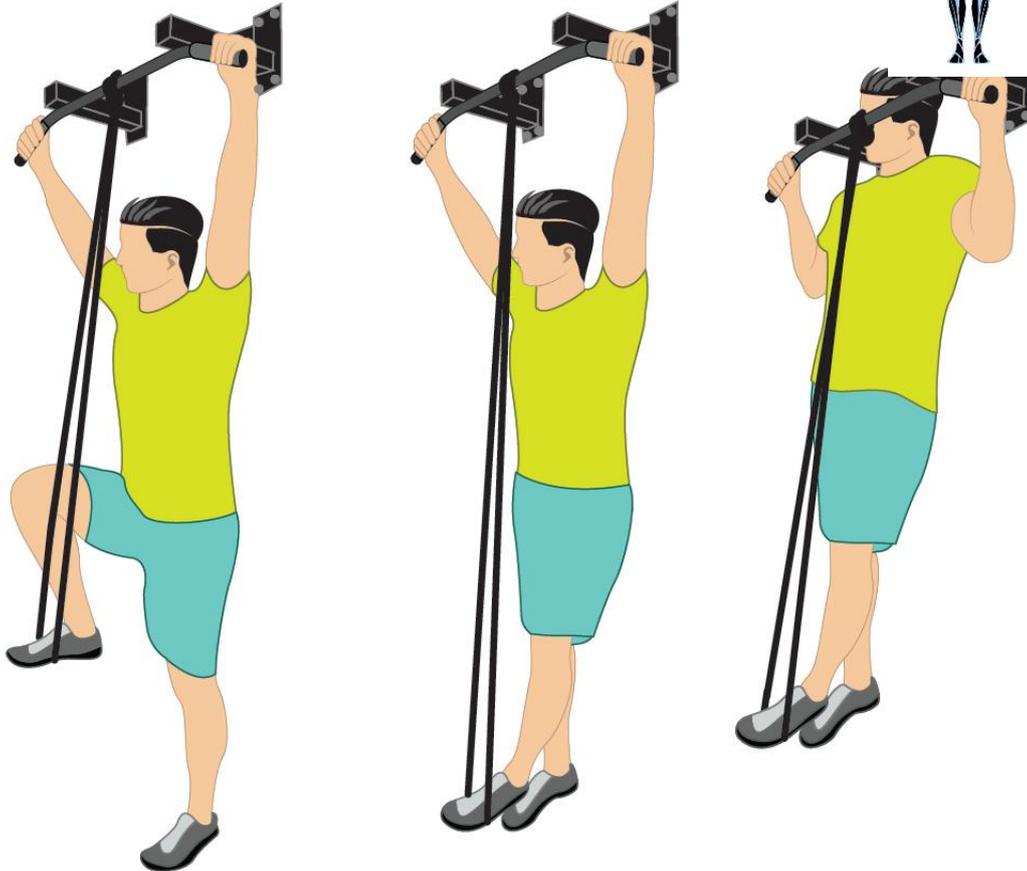
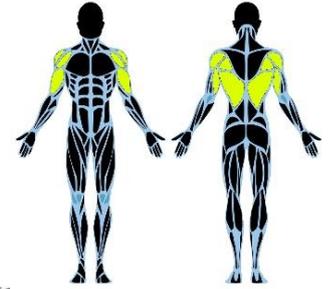
3) Til je bekken omhoog en houd je handen altijd stevig vast aan de vloer terwijl je de band vasthoudt.

Houd de positie een paar seconden vast.

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

4) PULL-UPS:

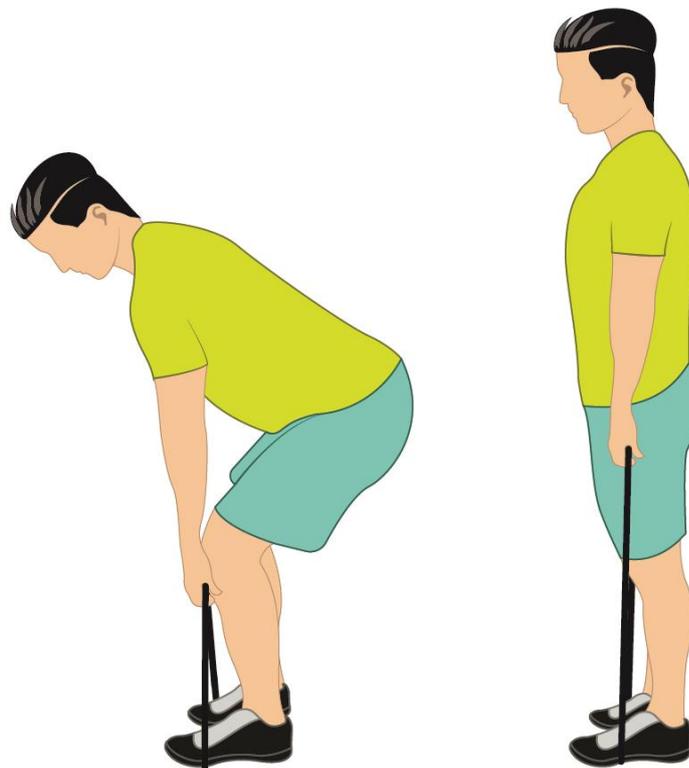
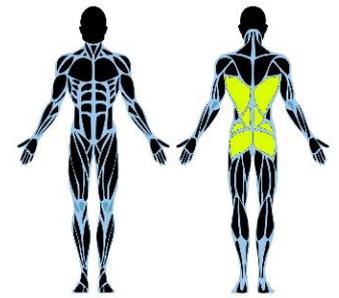
Betrokken spieren: rug, schouders, triceps, biceps.



- 1) Fixeer het elastiek op de juiste manier aan de stang.
- 2) Hang aan de bar door je handen op schouderbreedte uit elkaar te plaatsen.
- 3) Strek je armen, trek de band naar beneden en plaats een voet erin.
- 4) Buig je armen en probeer je borst zo dicht mogelijk bij de stang te brengen.
- 5) Buig je armen langzaam en keer terug naar de startpositie.

5) DEADLIFT:

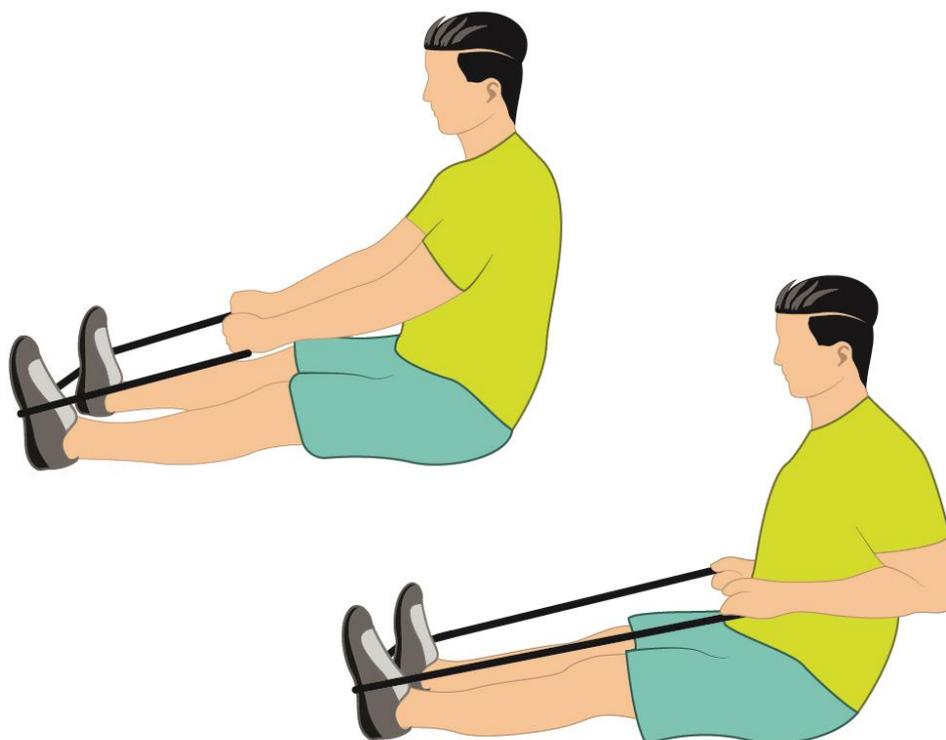
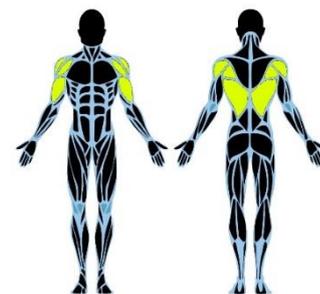
Betrokken spieren: rug, billen.



- 1) Leg het elastiek op de grond en zet je voeten erop, buig je benen, houd je rug recht en pak de uiteinden stevig met je handen vast.
- 2) Til je romp op en strek je knieën terwijl je je rug altijd recht houdt.
- 3) Bereik de maximale extensie van de benen en breng de romp in een verticale positie. Houd de positie een paar seconden vast.
- 4) Buig je romp langzaam en keer terug naar de startpositie.

6) 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.

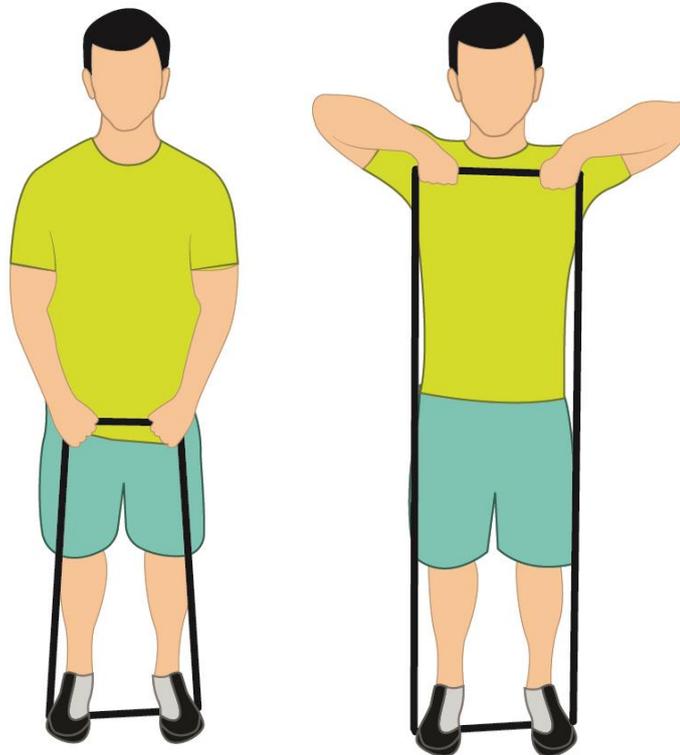
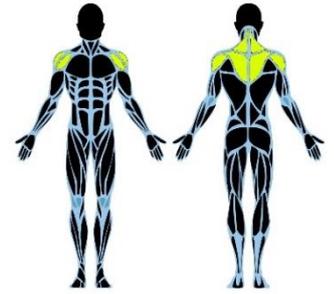
Als alternatief is het mogelijk om de oefening staand uit te voeren, het elastiek onder de voeten te plaatsen, de benen licht te buigen en de rug zeer recht te houden.

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.

7) VERTICAL ROW:

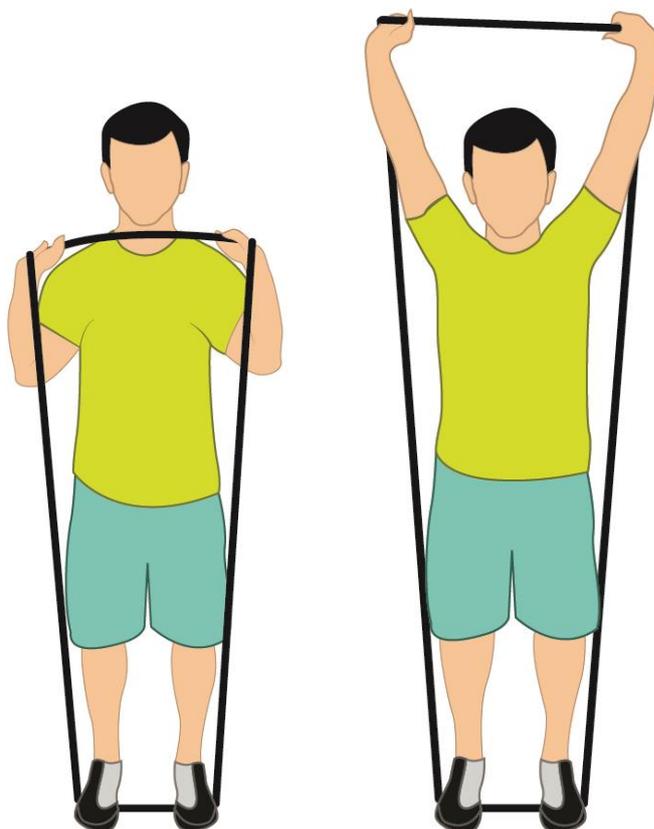
Betrokken spieren: rug, schouders.



- 1) Leg het elastiek op de grond en zet je voeten erop, pak de uiteinden stevig met je handen vast.
- 2) Hef je handen op tot schouderhoogte en houd de ellebogen naar buiten gebogen, altijd boven de hoogte van de handen. Houd de positie een paar seconden vast.
- 3) Laat je armen langzaam zakken en keer terug naar de startpositie.

8) SHOULDER PRESS:

Betrokken spieren: schouders, triceps, borstspieren, rug.



1) Leg het elastiek op de grond en zet je voeten erop, pak de uiteinden stevig met je handen vast.

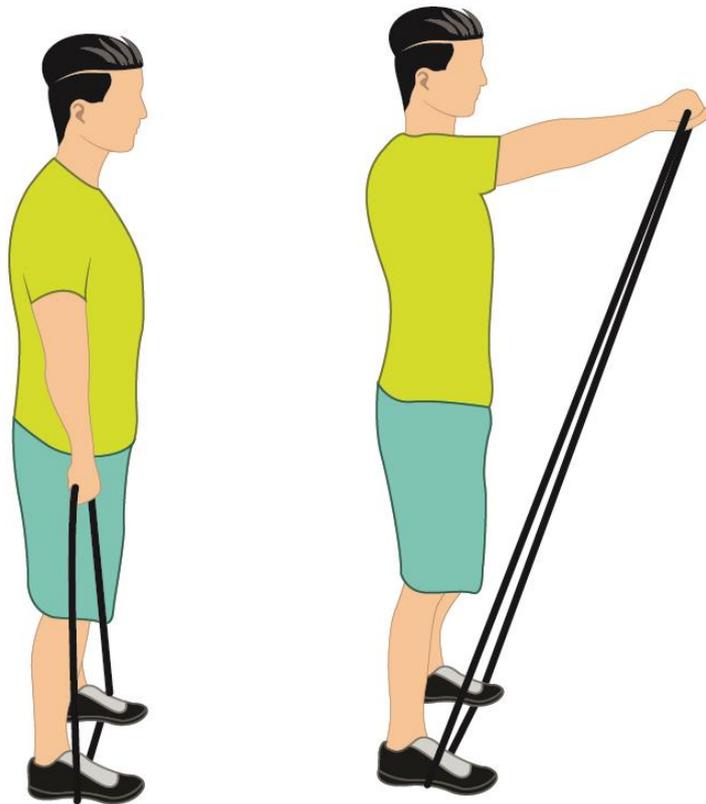
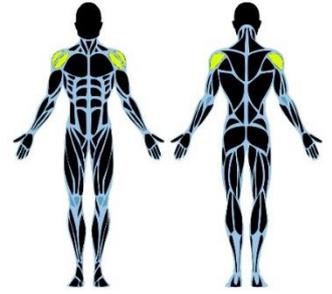
2) Breng je handen op schouderhoogte, plaats je handpalmen naar boven en strek je armen volledig uit.
Houd de positie een paar seconden vast.

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

4) Het is mogelijk om een variant van de oefening uit te voeren, waarbij de beweging met slechts een arm wordt uitgevoerd.

9) FRONT LIFT:

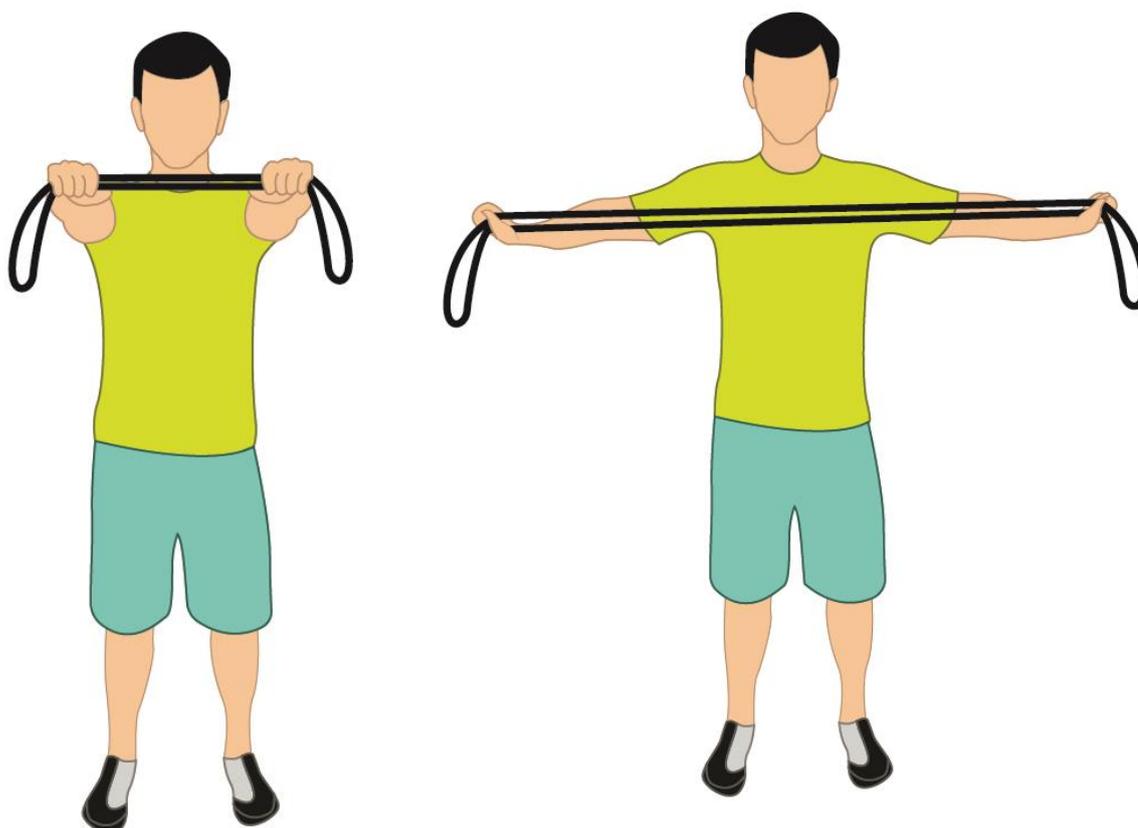
Betrokken spieren: schouders.



- 1) Leg het elastiek op de grond en zet je voeten erop, pak de uiteinden stevig met de handpalm naar uw lichaam gericht.
- 2) Houd je armen recht en til ze op totdat ze evenwijdig aan de vloer zijn. Houd de positie een paar seconden vast.
- 3) Laat je armen langzaam en keer terug naar de startpositie.
- 4) Het is mogelijk om een variant van de oefening uit te voeren, waarbij de beweging met slechts een arm wordt uitgevoerd.

10) REVERSE FLY:

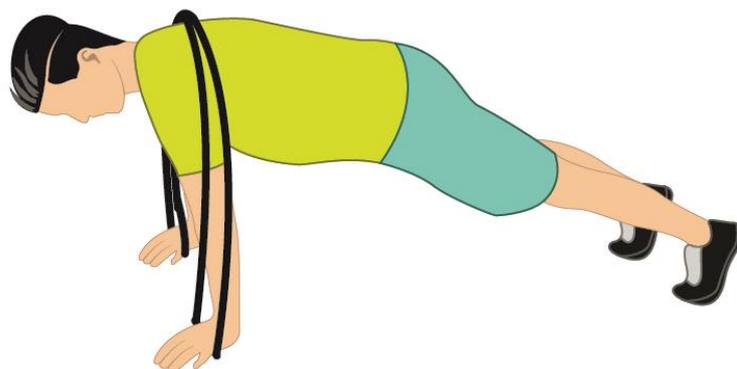
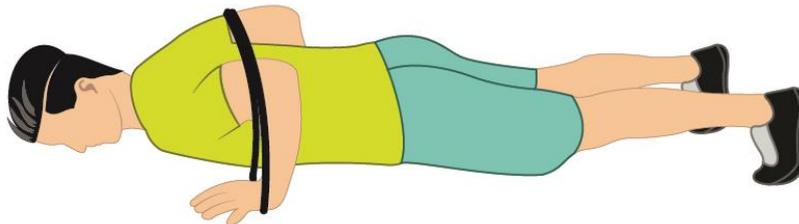
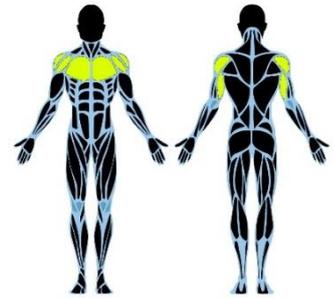
Betrokken spieren: schouders, rug.



- 1) Pak het elastiek stevig vast met je handpalm naar beneden gericht en strek je armen evenwijdig aan de vloer uit.
- 2) Spreid je armen uit om ze zijwaarts naar je lichaam te brengen. Houd de positie een paar seconden vast.
- 3) Keer langzaam terug naar de startpositie.

11) PUSH-UP:

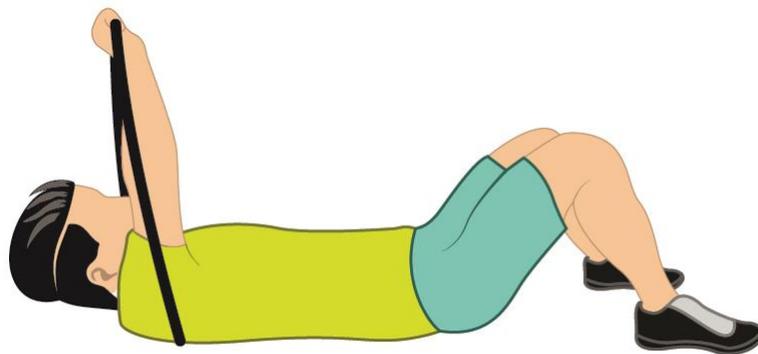
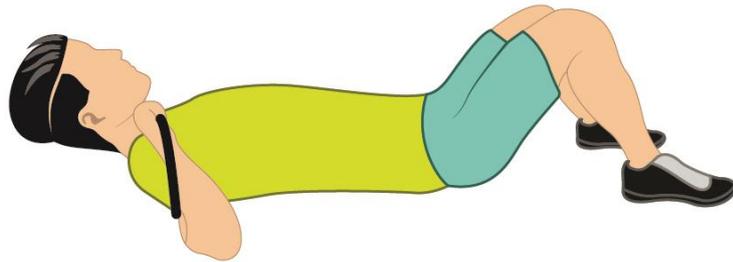
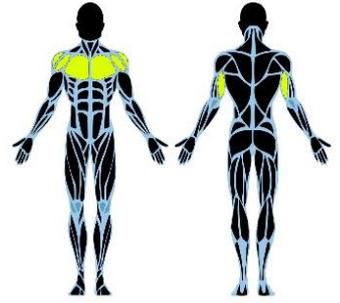
Betrokken spieren: schouders, triceps, borstspieren.



- 1) Plaats het elastiek achter de rug ter hoogte van de schouderbladen en pak de uiteinden stevig vast.
- 2) Ga in opdrukhouding: handen op de grond, benen en armen gestrekt en rug recht.
- 3) Buig je armen en werk je weg naar de grond tot je een paar centimeter van de grond stopt.
Houd de positie een paar seconden vast.
- 4) Strek je armen langzaam en keer terug naar de startpositie.

12) CHEST PRESS:

Betrokken spieren: schouders, triceps, borstspieren.



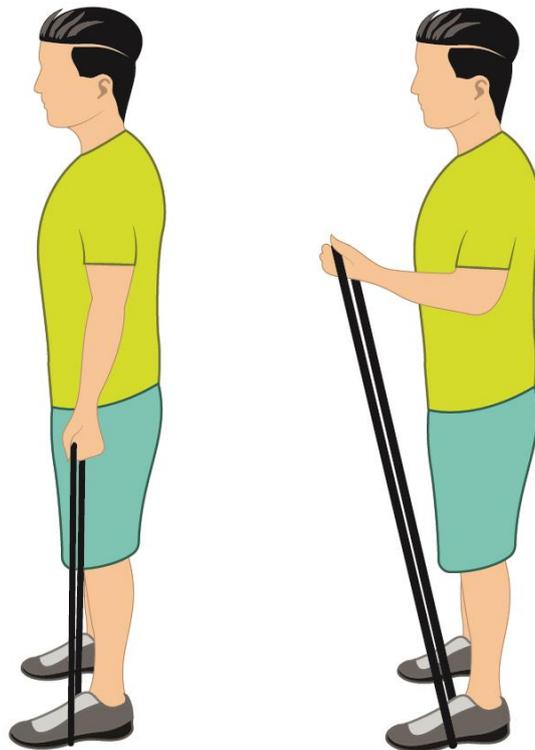
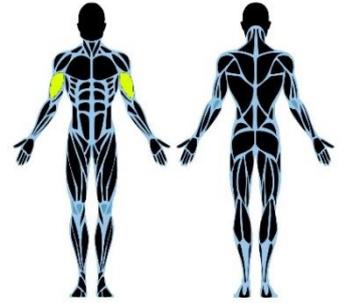
1) Ga op de grond liggen, buig je benen en plaats het elastiek onder de schouderbladen. Pak de uiteinden stevig vast met de handpalm naar boven en houd de armen op borsthoogte gevouwen. Als alternatief is het mogelijk om de oefening staand uit te voeren.

2) Streck je armen omhoog totdat ze volledig gestrekt zijn. Houd de positie een paar seconden vast.

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

13) BICEPS:

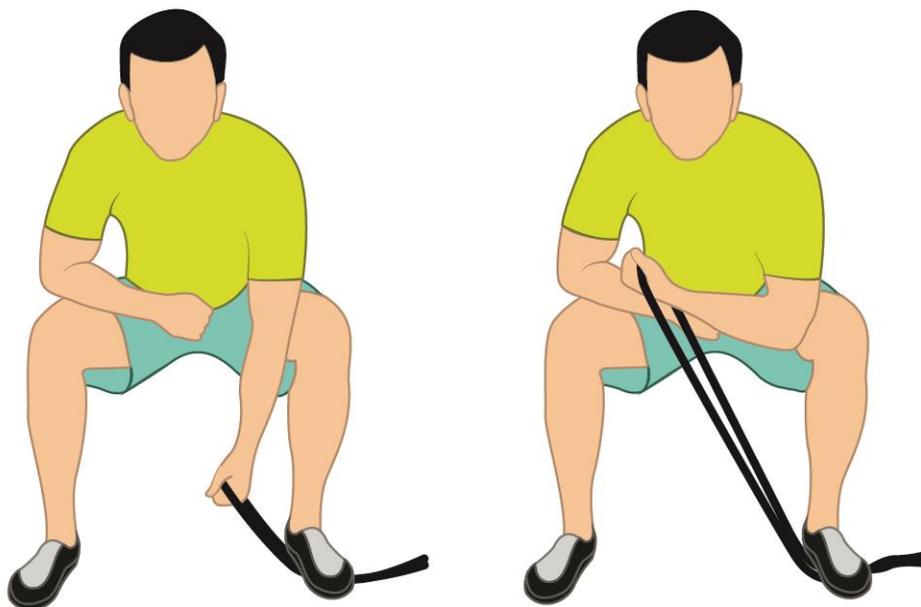
Betrokken spieren: biceps.



- 1) Leg het elastiek op de grond en zet je voeten erop, pak de uiteinden stevig met de handpalm naar boven gericht.
- 2) Houd je rug recht en je knieën licht gebogen.
- 3) Buig je armen en breng het elastiek naar je borst. Houd de positie een paar seconden vast.
- 4) Strek je armen langzaam en keer terug naar de startpositie.

14) BICEPS CURL:

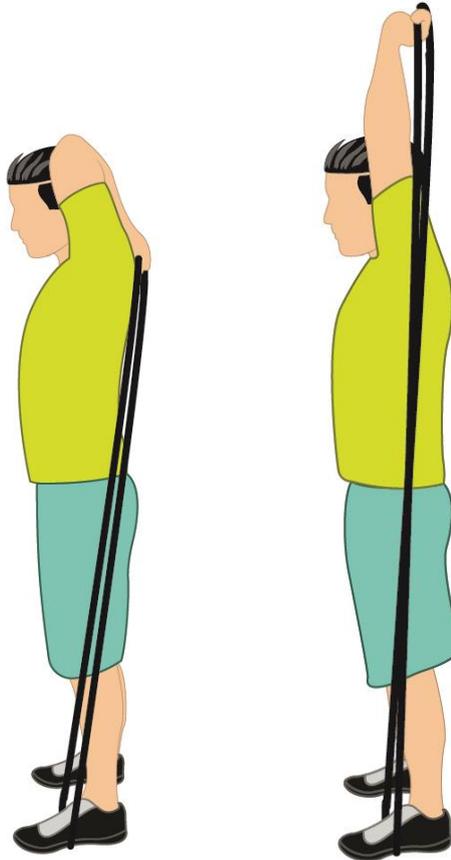
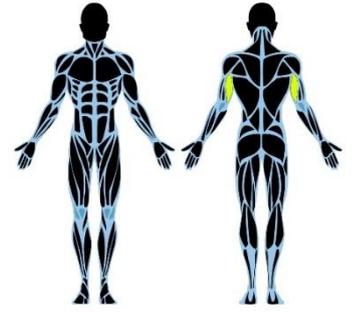
Betrokken spieren: biceps.



- 1) Ga op een stoel zitten, leg het elastiek op de grond neer en zet een voet erop. Pak de uiteinden stevig met de handpalm naar boven gericht.
- 2) Laat de elleboog aan de binnenkant van je been rusten.
- 3) Buig je arm en breng het elastiek naar de tegenoverliggende schouder. Houd de positie een paar seconden vast.
- 4) Strek je arm langzaam en keer terug naar de startpositie.
- 5) Herhaal de oefening met het andere arm.

15) TRICEPS:

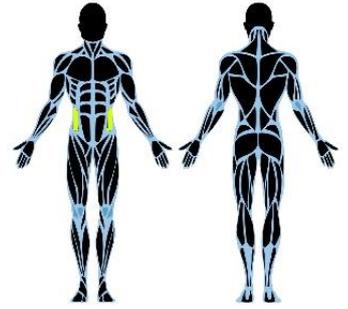
Betrokken spieren: triceps.



- 1) Leg het elastiek op de grond en zet je voeten erop. Pak het uiteinde, van achter het hoofd, stevig met je handpalm naar boven gericht vast.
- 2) Strek je arm omhoog. Houd de positie een paar seconden vast.
- 3) Buig je arm langzaam en keer terug naar de startpositie.
- 4) Herhaal de oefening met het andere arm.

16) ZIJBOCHTEN:

Betrokken spieren: buikspieren.



- 1) Leg het elastiek op de grond en zet je voeten erop, pak de uiteinden stevig met de handpalm naar uw lichaam gericht.
- 2) Strek je armen langs je zij en buig langzaam je romp, links en rechts, waarbij je je bekken altijd stevig houdt;
- 3) Houd de positie een paar seconden vast.
- 4) Herhaal de oefening met het andere arm.



www.kalahari4wellness.com

FOLLOW US



3



Turin, Italië

info@kalahari4wellness.com

" Copyright 2023 - alle rechten voorbehouden "