

Oefeningen voor thuis

Van de website van



Voor de bezoekers van



In de tekst staat ook de link naar de website waar u de oefeningen kunt zien

Lateral Raise en Front Raise

Oefening:	Lateral Raise en Front Raise
Bedoeld voor:	Schouder (voorkant schouder kop en bovenkant schouder kop)
Meewerkende spieren:	Rug
Aantal herhalingen:	10 per oefening



Lateral Raise

Oefening:

1. Ga met je linkervoet op het uiteinde van de fitnessband staan.
2. Houdt het andere uiteinde van de fitnessband in de linkerhand.
3. Hef de linkerarm zijwaarts in 2 tellen van heuphoogte tot aan oor hoogte.
4. Breng het linkerarm in 2 tellen terug van oor hoogte naar heuphoogte.
5. Wissel na de 10 herhalingen van kant.

Tips:

- Houdt de schouder laag.
- Houdt constant je knieën licht gebogen in dezelfde hoek.
- Houdt de buikspieren op spanning.
- De fitnessband moet constant op spanning blijven.

Oefeningen:

<https://alphenvitaal.nl/artikelen/2023/11/lateral-raise-en-front-raise>

Front Raise

Oefening:

1. Ga met je linkervoet op het uiteinde van de fitnessband staan.
2. Houdt het andere uiteinde van de fitnessband in de linkerhand.
3. Hef het linkerarm voorwaarts in 2 tellen van heuphoogte tot aan ooghoogte.
4. Breng het linkerarm in 2 tellen terug van ooghoogte naar heuphoogte.
5. Wissel na de 10 herhalingen van kant.

Tips:

- Houdt de schouder laag.
- Houdt constant je knieën licht gebogen in dezelfde hoek.
- Houdt de buikspieren op spanning.
- De fitnessband moet constant op spanning blijven.

Upright Row

Oefening:	Upright Row
Bedoeld voor:	schouder spieren (achterkant)
Meewerkende spieren:	biceps (voorkant bovenarm)
Aantal herhalingen per kant:	10



Oefening:

1. Ga rechtop staan en zet je linkervoet op de fitnessband.
2. Pak met je linkerhand het andere uiteinde van de fitnessband vast.
3. Til nu je linkerhand rustig in 2 tellen op naar je linker oksel.
4. Breng vervolgens dezelfde hand gecontroleerd in 2 tellen weer terug naar de heup.
5. Herhaal deze oefening met rechts.

Tips:

- Kijk tijdens de oefening recht naar voren.
- Houdt de knieën licht gebogen.

Oefeningen:

<https://alphenvitaal.nl/artikelen/2023/11/upright-row>

Biceps curl

Oefening:	Biceps curl
Bedoeld voor:	Biceps (voorkant bovenarm)
Meewerkende spieren:	onderarm
Aantal herhalingen:	10 per kant



Oefening:

1. Ga met je rechtervoet op een kant van de fitnessband staan.
2. Pak het andere uiteinde van de fitnessband met de rechterhand vast.
3. Houdt de elle boog op een vaste positie naast je lichaam.
4. Breng je rechterhand in 2 tellen omhoog naar je rechterschouder.
5. Breng vervolgens de rechterhand in 2 tellen weer terug richting de rechterheup.
6. Wissel na 10 herhalingen om van kant.

Tips:

- Houdt de pols sterk en in lengte met de arm.
- Houdt constante spanning op de fitnessband.
- Houdt je schouders laag (dus breng niet de schouder richting het oor)

Oefeningen:

<https://alphenvitaal.nl/artikelen/2023/11/biceps-curl>

Triceps extension, overhead extension en triceps dip

Bedoeld voor:

Triceps (achterkant bovenarm)



Oefening:

overhead extension

Bedoeld voor:

Triceps (achterkant bovenarm)

Meewerkende spieren:

niet van toepassing

Aantal herhalingen:

10 per kant

Overhead Extension

Oefening:

1. Ga met je rechtersoet op een kant van de fitnessband staan.
2. Pak het andere uiteinde van de fitnessband met de rechterhand vast.
3. Breng nu de elleboog naar het plafond en de bovenarm naast je oor.
4. Breng je rechterhand in 2 tellen omhoog naar het plafond.
5. Breng vervolgens de rechterhand in 2 tellen weer terug richting je achterhoofd.
6. Wissel na 10 herhalingen om van kant.

Tips:

- Houdt de pols sterk en in lengte met de arm.
- Houdt constante spanning op de fitnessband.
- Houd je schouders laag (dus breng niet de schouder richting het oor).
- Houd je elle boog contact op dezelfde plek.

Oefening:

Triceps extension

Bedoeld voor:

Triceps (achterkant bovenarm)

Meewerkende spieren:

niet van toepassing

Aantal herhalingen:

10 per kant

Oefening:

1. Ga stevig staan en breng je armen horizontaal zijwaarts. Handen komen ter hoogte van de schouder.
2. Pak in beide handen een uiteinde van de fitnessband vast.
3. Breng nu 1 hand in 2 tellen naar de borst, terwijl de andere hand blijft waar hij is.
4. Breng de hand in 2 tellen weer terug van de borst naar de beginpositie.
5. Wissel na 10 herhalingen om van kant.

Tips:

- Houdt de pols sterk en in lengte met de arm.
- Houdt constante spanning op de fitnessband.
- Houd je schouders laag (dus breng niet de schouder richting het oor).
- Houd je elle boog contact op dezelfde plek.

Oefening:

Triceps Dip

Bedoeld voor:

Triceps

Meewerkende spieren:

borstspieren en schouder spieren

Aantal herhalingen:

10 keer

Oefening:

1. Ga op een stoel zitten.
2. Plaats je handen naast je heupen op de stoel.
3. Steun op je handen (je billen zijn nu los van de stoel) en zet je voeten vervolgens 5 cm naar voren.
4. Buig de armen en schuur met de billen en rug naar beneden langs de zitting van de stoel. Buig de armen tot maximaal 90 graden. Strek de armen vervolgens weer op totdat ze weer licht gebogen zijn.
5. Herhaal deze oefening 10 keer

Tips:

- De ellebogen gaan tijdens de oefeningen niet uit elkaar, ze gaan in een rechte lijn naar achteren.
- Houd de schouders laag.
- Breng de schouderbladen naar elkaar toe en open daarmee de borst.

Oefeningen:

<https://alphenvitaal.nl/artikelen/2023/11/triceps-extension-overhead-extension-en-triceps-dip>

Side Bend

Oefening:	Side bend
Bedoeld voor:	Schuine buikspier
Meewerkende spieren:	bovenste en onderste buikspieren
Aantal herhalingen:	10 per kant



Oefening:

1. Ga met je voeten op heupbreedte staan en met je rechervoet op het elastiek. Maak lengte in je lichaam (groeit vanuit je kruin) en buig vervolgens in 2 tellen naar de linkerzijde.
2. Daarna kom je in 2 tellen weer terug totdat je in rechtopstaande houding staat.
3. Na 10 herhalingen wissel je van kant (je zet dus je linkervoet op het elastiek en buig naar de rechterzijde).

Tips:

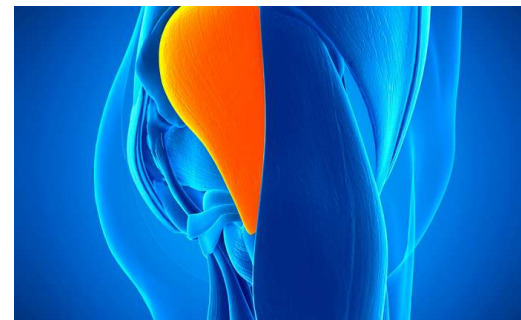
- Kijk tijdens de oefening recht naar voren.
- Houd de gehele oefening je buikspieren aangespannen.
- De schouders blijven laag (dus niet opgetrokken richting je oren)

Oefeningen:

<https://alphenvitaal.nl/artikelen/2024/01/side-bend>

Abductor en Standing Lateral Leg Raise

Oefening:	Abductor en Standing Lateral Leg Raise
Bedoeld voor:	heupspieren
Meewerkende spieren:	bilspieren
Aantal herhalingen:	10



Abductor

Oefening:

1. Ga rechtop zitten en steek je voeten door de lussen van de fitnessband.
2. Steek je benen naar voren en houd je knieën lichtgebogen.
3. Breng beide benen uit in 2 tellen en houdt aan het uiteinde van de oefening de spanning voor 2 tellen op de band.
4. Sluit vervolgens de benen gecontroleerd in 2 tellen naar elkaar.

Tips:

- Gebruik geen momentum bij de oefening.
- Span de gehele oefening buik-, bil- en beenspieren aan.

Standing Lateral Leg Raise

Oefening:

1. Ga met je rechervoet op de fitnessband staan.
2. Doe je linkervoet door de lus van de fitnessband.
3. Hef het linkerbeen nu zijwaarts op voor 2 tellen.
4. Sluit vervolgens de benen gecontroleerd in 2 tellen naar elkaar.

Tips:

- Gebruik geen momentum bij de oefening.
- Span de gehele oefening buik-, bil- en beenspieren aan.

Oefeningen:

<https://alphenvitaal.nl/artikelen/2023/11/abductor-en-standing-lateral-leg-raise>

Adductor

Oefening:	Adductor
Bedoeld voor:	binnenbenen en heup
Meewerkende spieren:	billen
Aantal herhalingen:	10



Oefening:

1. Bind je fitnessband aan een tafelpoot vast en ga met je linkerzijde naar de tafel staan.
2. Steek je linkervoet door een lus aan het andere uiteinde van de fitnessband.
3. Ga op het rechterbeen staan.
4. Breng het linkerbeen in 2 tellen zijwaarts (naar de tafel toe).
5. Sluit vervolgens je linkerbeen in 2 tellen tegen je andere been.

Tips:

- Let er op dat je de kracht haalt uit je benen en niet uit de onderrug. Dit doe je door je buikspieren aan te spannen.
- Houdt constant je knieën licht gebogen in dezelfde hoek.
- Houdt constant de fitnessband op spanning.

Oefeningen:

<https://alphenvitaal.nl/artikelen/2023/11/adductor>

Hip Extension

Oefening:	hip extension
Bedoeld voor:	bilspieren
Meewerkende spieren:	hamstrings en kuitspieren
Aantal herhalingen per kant:	10



Oefening:

1. Bind je fitnessband aan een tafelpoot vast en ga met je gezicht naar de tafel toe staan.
2. Steek je voet door een lus aan het andere uiteinde van de band.
3. Kantel je bekken naar voren en span je buikspieren aan.
4. Ga op één been staan (het been wat niet door de band is gestoken).
5. Breng het been dat vastzit aan het elastiek naar achteren door je bilspieren aan te spannen.

Tips:

- Let er op dat je de kracht haalt uit de bilspieren en niet uit de onderrug. Dit doe je door je buikspieren aan te spannen.
- Gebruik niet de buiging van je knieën om momentum te ontwikkelen voor de beweging.
- Houd constant je knieën in dezelfde hoek.
- Houd constant het elastiek op spanning.
- En breng je been 2 tellen op en 2 tellen weer terug.

Oefeningen:

<https://alphenvitaal.nl/artikelen/2023/11/hip-extension>

Seated Leg Curl

Oefening:	Seated Leg Curl
Bedoeld voor:	Hamstrings (achterkant bovenbeen)
Meewerkende spieren:	bilspieren
Aantal herhalingen:	10 per oefening



Seated Leg Curl

Oefening:

1. Ga zitten op een stoel. 1 kant van de fitnessband moet om de enkel, de andere kant van de fitnessband maak je vast aan bijvoorbeeld een tafelpoot.
2. Ga ver genoeg weg zitten dat er spanning op de fitnessband staat wanneer je je voet 45 graden optilt.
3. Breng nu in 2 tellen je hak richting je bil.
4. Breng vervolgens je voet in 2 tellen weer terug naar 45 graden.
5. Wissel na 10 herhalingen om van kant.

Tips:

- Door goed je buik en billen aan te spannen haal je de oefening uit de hamstrings.

Oefeningen:

<https://alphenvitaal.nl/artikelen/2023/11/seated-leg-curl>

