

Het mooie aan weerstandsbanden is dat je er overal mee kan trainen. Met mooi weer neem je ze lekker mee naar buiten en als je de deur niet uit wilt, train je lekker thuis! Met weerstandsbanden kun je het hele lichaam trainen en met een beetje creativiteit zijn de mogelijkheden bijna eindeloos! Om je alvast wat op weg te helpen, hebben we per spiergroep wat oefeningen beschreven.

WEERSTANDSBANDEN FITNESS

Trainen met weerstandsbanden gaat al een tijdje mee. Al aan het begin van de 20e eeuw werden weerstandsbanden ingezet ter revalidatie. Het patent op de eerste weerstandsband gaat zelfs nog verder. Deze werd namelijk in 1895 verkregen door de Zwitser Gustav Gossweiler. Aan het eind van de 20e eeuw werd weerstandsband fitness ook opgepakt door personal trainers en fitnessgoeroe's als goedkoop alternatief voor allerlei duur fitnessmateriaal. Trainen met weerstandsbanden is tegenwoordig niet meer weg te denken uit de sportwereld. Of je nou de billen wilt trainen of liever voor een full-body workout gaat, het is allemaal mogelijk!

THUIS TRAINEN MET WEERSTANDSBANDEN

Onderstaande oefeningen zijn perfect wanneer je geen tijd hebt om naar de sportschool te gaan of als je gewoon liever thuis traint zonder een hele lading gewichten in huis te halen. Daarnaast zijn workouts met weerstandsbanden geschikt tijdens revalidatie. Vanwege de verschillende sterktes van de mini bands kan je het lichaam weer langzaam laten wennen aan belasting met weerstand na een blessure. Met deze oefeningen stel je gemakkelijk je eigen workout met weerstandsbanden samen zodat je elke spier kan blijven trainen, zelfs wanneer de sportschool dicht is.

- [Schouders](#)
- [Borst](#)
- [Rug](#)
- [Benen](#)
- [Armen](#)
- [Buikspieren](#)

WEERSTANDSBAND OEFENINGEN SCHOULDERS



Mini band Pull apart

Zet je voeten op heupbreedte op de grond. Pak een weerstandsband met beide handen vast en laat de handpalmen naar elkaar toe wijzen. Houd de armen gestrekt voor je uit. duw met beide armen tegelijkertijd naar buiten terwijl de armen gestrekt voor je blijven. beweeg de armen zover mogelijk naar buiten. Houd deze positie kort vast zodat je goed de spanning in de schouders voelt. Beweeg daarna rustig terug naar de beginpositie.

- **Spiergroep:** schouders, rug
- **Herhalingen:** 15-20
- **Sets:** 3-4

Overhead press

Doe een weerstandsband om beide polsen en houd je je handen voor je op schouderbreedte. Beweeg beide armen nu omhoog totdat ze gestrekt zijn. Terwijl je omhoog beweegt, druk je de handen licht uit elkaar zodat de weerstandsband op spanning komt. Houd de positie bovenin kort vast en beweeg dan weer langzaam terug. Bij het omlaag bewegen, gaan je handen weer langzaam naar elkaar toe.

- **Spiergroep:** schouders
- **Herhalingen:** 15-20
- **Sets:** 3-4



WEERSTANDSBAND OEFENINGEN BORST



Resistance band chest press

Ga met beide benen op heupbreedte uit elkaar staan. Houd met je rechter arm het uiteinde van een weerstandsband tegen je linkerschouder. Met je linkerhand pak je het andere uiteinde van de band. Duw nu recht naar voren totdat je linkerhand een rechte lijn vormt met je linkerschouder. Beweeg dan weer gecontroleerd terug naar de beginpositie. Doe het gewenste aantal herhalingen en wissel dan van kant.

- **Spiergroep:** borst, schouders
- **Herhalingen:** 15-20
- **Sets:** 3-4

WEERSTANDSBAND OEFENINGEN RUG

Bent-over row

Doe de weerstandsband om je rechterschoet. Buig de knieën licht en beweeg je bovenlichaam voorover. Pak de weerstandsband met je rechterhand vast en houd je arm gestrekt. Trek de weerstandsband omhoog door je elleboog naar achteren te trekken. De arm is nu gebogen in een hoek van ongeveer 90 graden. Houdt de schouderbladen tegen elkaar aangedrukt zodat je echt goed de rugspieren gebruikt. Deze positie houd je kort vast, daarna beweeg je terug naar de beginpositie. Doe het gewenste aantal herhalingen en wissel dan van kant.

- **Spiergroep:** rug, biceps
- **Herhalingen:** 15-20
- **Sets:** 3-4





Good mornings

Doe de weerstandsband om je voeten en pak de band met beide handen vast. Je rug is gebogen en parallel met de grond. Dit is de beginpositie. Beweeg nu langzaam overeind door je rug omhoog te buigen. Blijf je rug de hele oefening recht houden maak de beweging echt vanuit je rug en niet vanuit de benen. Ook je armen blijven in neutrale positie voor je.

- **Spiergroep:** rug, billen, benen
- **Herhalingen:** 15-20
- **Sets:** 3-4

Lat pull-down

Ga op je knieën zitten en houd een weerstandsband met beide armen gestrekt boven je hoofd. Houd je handen dicht bij elkaar zodat er zo goed als geen spanning op de weerstandsband is. Beweeg je armen nu zijwaarts omlaag. Terwijl je omlaag beweegt, gaan je armen langzaam verder uit elkaar waardoor er spanning op de weerstandsband komt. Beweeg omlaag totdat de handen ongeveer ter hoogte van de schouders zijn. Beweeg daarna rustig terug naar de beginpositie. Probeer tijdens de hele beweging goed te knijpen met de zijkanten van je rug, de brede rugspieren (of lats).

- **Spiergroep:** rug, biceps
- **Herhalingen:** 15-20
- **Sets:** 3-4



WEERSTANDSBAND OEFENINGEN BENEN



Leg extensions

Ga op een stoel zitten en doe een weerstandsband om beide onderbenen net boven de enkels. Zet de voeten naast elkaar op de grond. Beweeg je linkerbeen omhoog zodat je been helemaal gestrekt is. Span de beenspieren goed aan en pas op dat je de knie niet op slot zet. Houd deze positie kort vast en beweeg dan terug naar de beginpositie. Doe het gewenste aantal herhalingen en wissel dan van been.

- **Spiergroep:** benen
- **Herhalingen:** 15-20
- **Sets:** 3-4

Standing leg lift

Doe een weerstandsband om beide enkels en zet je voeten vlak naast elkaar. Beweeg je linkerbeen zijwaarts zover mogelijk omhoog. Houd deze positie kort vast en beweeg daarna weer gecontroleerd terug naar de beginpositie. Doe het gewenste aantal herhalingen en de oefening vervolgens met je rechterbeen.

- **Spiergroep:** benen, billen
- **Herhalingen:** 15-20
- **Sets:** 3-4



WEERSTANDSBAND OEFENINGEN ARMEN



Bicep curl

Kniel op één been door de linkerknie op de grond te zetten. Je rechterbeen zet je voor je in een hoek van 90 graden. Doe een weerstandsband om dit been en pak deze met je rechterhand vast met de handpalmen omhoog wijzend. Beweeg de arm nu richting de schouder en span je bicep goed aan. Beweeg daarna de arm weer langzaam terug naar de beginpositie.

- **Spiergroep:** biceps
- **Herhalingen:** 15-20
- **Sets:** 3-4

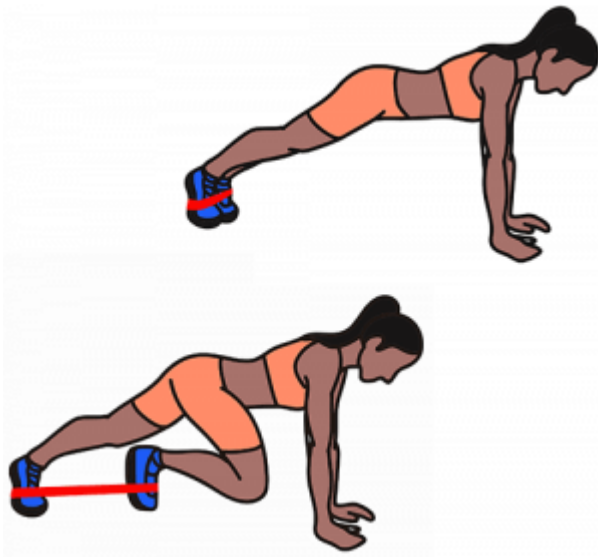
Tricep pushdown

Pak met je linkerhand de weerstandsband vast en houdt deze hand tegen je rechterschouder gedrukt. Met je rechterhand pak je de onderkant van de weerstandsband vast. Beweeg je hand nu omlaag zodat je arm strekt en je tricep aan wordt gespannen. Houdt dit kort vast en beweeg dan langzaam terug naar de beginpositie. Doe de gewenste herhalingen en wissel dan van arm.

- **Spiergroep:** triceps
- **Herhalingen:** 15-20
- **Sets:** 3-4



WEERSTANDSBAND OEFENINGEN BUIKSPIEREN



Mountain climbers

Doe een weerstandsband om beide voeten en ga op de grond liggen op je handen en voeten. Een beetje zoals de positie van een plank. Houd je armen gestrekt. Beweeg je linkerknie naar je borst en span daarbij goed de buikspieren aan. Beweeg daarna weer terug maak dezelfde beweging met je rechterknie. Dit is één herhaling. Blijf deze oefening in een vloeiende beweging uitvoeren totdat je het gewenste aantal herhalingen hebt gedaan.

- **Spiergroep:** buikspieren
- **Herhalingen:** 20-30
- **Sets:** 3-4

Bicycle crunches

Doe een weerstandsband om beide voeten en ga op de grond liggen met de benen gestrekt. Beweeg je linkerknie en rechterelleboog naar elkaar toe. Span de buikspieren goed aan bij deze beweging. Beweeg dan terug naar de beginpositie en beweeg dan de rechterknie en linkerelleboog naar elkaar toe. Dit is één herhaling. Blijf deze oefening in een vloeiende beweging uitvoeren totdat je het gewenste aantal herhalingen hebt gedaan.

- **Spiergroep:** buikspieren
- **Herhalingen:** 20-30
- **Sets:** 3-4

