

Benen en billen training - scroll naar beneden voor de video!

30-40 minuten (voor 15-20 minuten, doe elke oefening 1-2x)

1. Banded Squats met stoel/bank - 3x15
2. Banded Leg Circles - 3x10 (links en rechts)
3. Banded Crab Walks - 3x 60 seconden
4. Banded Hipthrust of Glutebridge - 3x15
5. Liggende, zittende of staande banded abduction - 3x15
6. Zittende banded leg extension - 3x15

Aandachtspunten per oefening

Oefening 1: Banded Squats met stoel/bank

Aandachtspunten: Plaats de weerstandsband net boven je knieën. Zet je voeten op schouderbreedte en laat je tenen lichtjes naar buiten wijzen. Duw je knieën naar buiten, zodat er spanning op de weerstandsband komt te staan. Het is belangrijk dat je deze spanning gedurende alle herhalingen behoudt, door je knieën naar buiten te blijven duwen tijdens de gehele oefening. In feite doe je net alsof je 15 keer op een stoel/bank gaat zitten en weer opstaat. 😊

Oefening 2: Banded Leg Circles

Aandachtspunten: Plaats de weerstandsband net boven je knieën. Het lastigste bij deze oefening is de balans. Mocht je het lastig vinden om te balanceren op één been, dan kun je ook iets vasthouden, zoals een deur. Als dit ook niet goed lukt, kun je de oefening liggend op je zij uitvoeren. Zorg ervoor dat je de rondjes met je werkende been zo groot mogelijk maakt.

Oefening 3: Banded Crab Walks

Aandachtspunten: Plaats de weerstandsband over het midden van je voeten. Het belangrijkste tijdens deze oefening is dat je constant de spanning op de weerstandsband behoudt. Dit doe je door grote stappen te zetten en je voeten bij het terugstappen niet te dicht naast elkaar te zetten. Zorg ervoor dat je je knieën - net als bij de banded squats - naar buiten blijft duwen en dat deze niet naar binnen vallen. Als de band over het midden van je voeten te zwaar is, kun je hem ook net boven je knieën plaatsen.

Oefening 4: Banded Hipthrust of Glutebridge

Aandachtspunten hiphurst: Ga met je schouderbladen op de bank/stoel liggen. Let goed op de positie van je voeten; zet deze zo neer dat je bovenin - wanneer je billen op spanning zijn - een hoek van 90 graden hebt bij je knieën. Bij de startpositie adem je in, span je je buikspieren aan en breng je je heupen omhoog door je bilspieren aan te spannen. In de bovenste positie zijn je billen volledig samengeknepen en staan deze als het ware 'op slot'.

Span goed aan en houd de positie een seconde vast. Let erop dat je rug niet overstrekt (hol trekt). Maar kies voor een neutrale rugpositie met aangespannen buik- en bilspieren.

Aandachtspunten glutebridge: Leg een matje neer en ga op je rug liggen. Duw je schouderbladen vast in de mat en leg je armen naast je lichaam of duw je ellebogen in het matje. Breng je heup omhoog en span je bilspieren zo goed mogelijk aan. Adem uit en kom terug in de uitgangspositie en herhaal. Hierbij gelden dezelfde aandachtspunten als bij de hipthrust.

Oefening 5: Liggende, zittende of staande banded abduction

Aandachtspunten: Plaats de weerstandsband net boven je knieën. Het lastigste bij deze oefening is de balans. Mocht je het lastig vinden om te balanceren op één been, dan kun je ook iets vasthouden, zoals een deur. Als dit ook niet goed lukt, kun je de oefening liggend op de grond of zittend op een bank/stoel uitvoeren. Kantel je heupen lichtjes naar achteren en houd je benen heel lichtjes gebogen. Breng je werkende been zo hoog mogelijk, zodat je echt de zijkant van je bilspieren op spanning brengt. Als je de oefening zittend of liggend doet, plaats je de weerstandsband net boven je knieën. Je duwt dan beide benen zo ver mogelijk naar buiten en houdt de band constant onder spanning.

Oefening 6: Zittende banded leg extension

Aandachtspunten: Deze oefening is voor je bovenbeenspieren. Plaats de weerstandsband net boven je enkels, onder je kuit. Ga op een matje of op de grond zitten en plaats je handen achter je, ter ondersteuning (zie video). Zet je voeten op zo'n afstand, dat je vanaf de zijkant een hoek van ongeveer 90 graden hebt. Je werkt heen voor heen; je rustende been laat je in de beginpositie op het matje staan. Je werkende been breng je de lucht in, totdat je bovenbeenspier volledig op spanning staat (dit voel je!). Je krijgt in de eindpositie bijna een rechte lijn, zoals je op de video van Tamara ziet.

Heel veel succes!