

Conditie, buikspieren en armen - scroll naar beneden voor de video!

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

1. Banded Jumping Jacks - 3x 60 seconden
2. Liggende (banded) leg raises - 3x15
3. Plank (met of zonder band) - begin met 20 seconden en bouw dit wekelijks op
4. Banded Lat-Pulldown - 3x15
5. Banded Seated Bicep Curl - 3x15 per arm
6. Banded Tricep Extension - 3x15 per arm

Aandachtspunten per oefening

Oefening 1: Banded Jumping Jacks

Aandachtspunten: Probeer je sprong zo groot mogelijk te maken en beweeg je armen zover mogelijk de lucht in. De oefening wordt nog zwaarder als je constant spanning op de weerstandsband laat staan (dus niet helemaal terugspringen)!

Oefening 2: Banded Leg Raises

Aandachtspunten: Ga op je rug liggen en leg je handen onder je billen. Je schouders komen van de grond af, zoals je Tamara ziet doen in de video. Is dat lastig voor je, dan kun je ook plat op de grond liggen. Belangrijk is dat je voeten niet de grond raken tijdens de oefening, zo voorkom je dat je je rug teveel hol trekt. Daarnaast blijft zo de spanning volledig op je buikspieren. Als de weerstandsband nog te zwaar is, kun je deze oefening ook zonder weerstandsband doen. De oefening is namelijk al zwaar genoeg!

Oefening 3: Banded Lat Pulldown

Aandachtspunten: Ga op je knieën zitten en bevestig de weerstandsband om je polsen. Je handpalmen laat je naar elkaar toe wijzen. Je oefening begint met gestrekte armen. Vervolgens breng je de weerstandsband op spanning door deze met je armen naar buiten te trekken. Vervolgens trek je de band naar je schouders. Let op: je ellebogen wijzen recht naar beneden in plaats van naar achteren. Focus erop dat je je schouderbladen goed aanspant, alsof er een potlood tussen zit! Voor deze oefening is het goed om je te richten op series van zo'n 20 herhalingen, waarbij je flinke verzuring opbouwt!

Oefening 4: Banded Bicep Curl

Aandachtspunten: Bevestig de band in je knieholte en ga met 1 been gehurkt zitten, zoals Tamara op de video laat zien. Houd de weerstandsband stevig vast en houd je ellebogen dicht bij je lichaam. Beweeg de band nu omhoog tot het punt waar je het meeste spanning voelt op je spieren. Breng de band vervolgens rustig, gecontroleerd en met spanning terug

naar de zijkant van je lichaam. Belangrijk bij deze oefening is dat je niet gaat 'gooien' of 'swingen', je elleboog blijft stil op dezelfde plek. Alle kracht haal je uit je bicep.

Oefening 5: Banded Tricep Extension

Aandachtspunten: Ga op je knieën zitten. Houd de weerstandsband vast door deze om je hand te binden en je schouder vast te houden. Met je andere hand pak je het uiteinde van de weerstandsband. Houd je bovenlichaam stil en haal de kracht uit je triceps. Alleen je onderarm beweegt bij deze oefening en je elleboog blijft in je zij. Probeer de weerstandsband zover mogelijk uit te strekken, alsof je je elleboog op slot wil zetten. Als het goed is, voel je deze echt branden! Om je rug goed recht te houden helpt het om voor je uit te kijken in plaats van naar beneden.

Heel veel succes!