

A woman is shown from the waist down, performing a squat exercise. She is wearing a purple tank top, black shorts with 'UNDER ARMOUR' written on the waistband, and white socks with blue and red accents. A grey resistance band is wrapped around her thighs. Her hands are positioned near her chest, and her feet are flat on the floor. The background is a blurred indoor setting with a wooden chair.

OEFENINGEN MET EEN WEERSTANDSBAND

VOOR GEPASSIONEERDE FIETSSTERS

The Women Peloton
Oefeningen van Kjell De Hondt (The Extra Mile)

A person is shown from the waist down, performing a lunge exercise. They are wearing a purple long-sleeved shirt, black shorts with an Under Armour logo, and white socks with a black stripe. The background is a light blue wall with a dark blue vertical stripe on the right side.

Belangrijke tips

- BOUW OP IN STERKTE VAN DE BAND EN IN AANTAL OEFENINGEN/ REEKSEN
- TRAIN NOOIT DOORHEEN PIJN
- ZORG VOOR EEN GOEDE WARM - UP & COOLING DOWN
- VARIEER MET OEFENINGEN ZONDER BAND

THE WOMEN PELOTON



STARTPOSITIE

- RECHTSTAAN
- BAND VASTMAKEN RECHT BOVEN DE KNEIËN
- LICHTE VOORSPANNING VOELEN
- STARTEN VANUIT EEN JUISTE SQUAT HOUDING (TWEË KNEIËN EN TWEË VOETEN ALTIJD RECHT NAAR VOOR LATEN WIJZEN, GOED NAAR ACHTEREN GAAN ZITTEN, LAGE RUG GOED AFGEVLAKT HOUDEN)

DAARNA

- LINKERKNEIE NAAR BUITEN ROTEREN, RECHTERKNEIE NAAR BUITEN ROTEREN
- HERHAAL EEN AANTAL KEER AAN BEIDE ZIJDEN



STARTPOSITIE

- PLAATS DE BAND BOVEN JE TWEE ENKELS
- NEEM EEN CORRECTE SQUAT HOUDING AAN

VERVOLGENS

- ÉÉN BENIGE STEUN OP LINKERBEEN
- RECHTERBEEN TWEE X NAAR BUITEN DUWEN
- ZORG DAT DE SPANNING OP DE BAND BLIJFT



DAARNA

- ZAK LAGER EN ZET EEN STAP OPZIJ
- NU STEUN JE OP JE RECHTERBEEN
- ZAK MET JE RECHTERHAND RECHT NAAR DE GROND EN TIK DE GROND

OM TE EINDIGEN

- KOM TERUG OMHOOG - ÉÉN BENIGE STAND OP RECHTERKANT
- HERHAAL JE DE OEFENING NAAR DE ANDERE KANT
- LINKS TWEE X NAAR BUITEN DUWEN - LAAG OVERSTAPPEN

- ÉÉN REEKS= 6X LINKS/ 6X RECHTS



IS DE COMBINATIE VAN DE VORIGE OEFENING NOG TE ZWAAR?
PROBEER DAN DEZE VARIANT OM OP TE BOUWEN

- RECHTSTAAN – BAND NET BOVEN DE ENKELS
- TWEE BENEN OP SCHOUDERBREEDTE – BAND OP SPANNING
- DOOR DE KNEIËN GAAN, KIES ZELF HOE DIEP
- STEUN NEMEN OP ÉÉN ZIJDE – ANDERE VOET LIFTEN
- TEGEN DE WEERSTAND VAN DE BAND VOET NAAR BUITEN DUWEN
- VOET TERUG LATEN KOMEN

- ZWAAIBEEN OPNIEUW NAAR BUITEN DUWEN EN VOET PLAATSEN
- VANUIT DE DIEPTE OPKOMEN

- BEWEGING HERHALEN NAAR DE ANDERE KANT
- EEN REEKS = 8X LI EN 8X RE

VOORBEELD 3-DEEL 1



STARTPOSITIE

- RECHTSTAAN
- DE BAND VASTMAKEN ROND DE TWEE VOETEN

VERVOLGENS

- KNIËN LICHTJES BUIGEN
- LINKER- KNIË TWEE X OPTREKKEN TOT HOEK VAN 90 GRADEN

VOORBEELD 3 - DEEL 2



DAARNA

- LINKERBEEN TWEE X UITDUWEN



OM TE EINDIGEN

- LINKERVOET TWEE X NAAR ACHTER ROTEREN
- BEKKEN BLIJFT STABIEL NAAR VOOR WIJZEN
- HERHAAL 8X AAN DEZELFDE KANT, DAARNA 8X AAN DE ANDERE KANT
- EEN REEKS IS 8 X LINKS EN 8 X RECHTS