

## Verschillende oefeningen met dynaband

### Oefening 1: Benen & hamstring

Stap 1: Bekijk plaatje 1 goed. Je legt beide handen op de uiteinden van de dynaband. De andere kant zet je tegen je voet om de dynaband explosief omhoog te kunnen duwen.

Stap 2: Duw de dynaband explosief omhoog.

Stap 3: Laat de dynaband rustig terugkomen in starthouding.

Stap 4: Herhaal dit in 3 setjes van 12 (3 x rechts en 3 x links).



1

2

3

#### Tips en weetjes:

- De dynaband zorgt voor extra weerstand tijdens de oefening.
- Span de billen goed aan en leg de nadruk op een explosieve beweging.

### Oefening 2: Biceps curl (armen)

Stap 1: Ga in het midden van de dynaband staan.

Stap 2: Pak met beide handen de uiteinden van de dynaband.

Stap 3: Vanuit gestrekte positie til je de armen naar je toe.

Stap 4: Dit doe je 3 setjes van 12.



1

2

#### Tips & weetjes

- De dynaband zorgt voor de juiste weerstand tijdens de oefening. Gaat het je makkelijk af? Dan kan je een andere kleur met meer weerstand gebruiken.
- Let op je houding. Rechte rug en de armen rustig naar je toe halen. Laat ze daarna ook weer langzaam zakken om de hele bicep goed te trainen.
- Speel een beetje met de herhalingen en daag jezelf daarin uit. 3 x 12 is standaard maar je kan ook 2 x 20 doen bijvoorbeeld.
- Neem niet te lang rust tijdens de oefening, maximaal een halve minuut tussen de setjes.

### Oefening 3: Triceps trainer (armen)

Stap 1: In dit geval trainen we de rechter tricep. Ga met beide benen op de dynaband staan. Ongeveer op schouderbreedte

Stap 2: Je pakt de dynaband met je rechter hand vast en houdt deze net iets achter het hoofd.

Stap 3: Je strekt je arm zo ver mogelijk uit boven het hoofd. Dan houdt je hem 1 tot 2 seconden vast en laat je arm langzaam zakken tot je weer in begin positie uitkomt net achter het hoofd.

Stap 4: Dit doe je 3 x 12 aan de rechterkant en 3 x 12 aan de linkerkant.



1



2



3

#### Tips & weetjes

- De dynaband zorgt voor de juiste weerstand tijdens de oefening. Is er te weinig weerstand? Dan is het slim om een andere kleur te nemen met meer weerstand.
- Houd je rug recht ook als het zwaarder wordt.
- Maximaal 30 seconden rust tijdens de oefening.

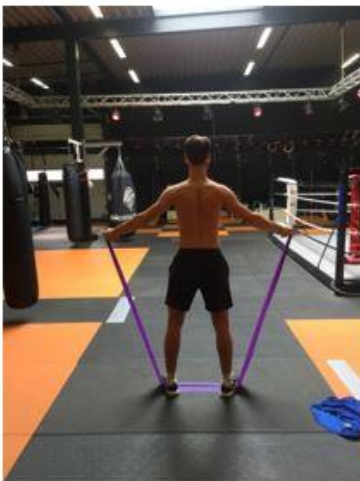
### Oefening 4: Schouder trainer

Stap 1: Ga rechtop staan met armen wijd uit elkaar zoals op plaatje 1. Voeten op schouderbreedte.

Stap 2: Trek de dynaband langzaam omhoog.

Stap 3: Zorg dat er veel spanning op de schouders zit.

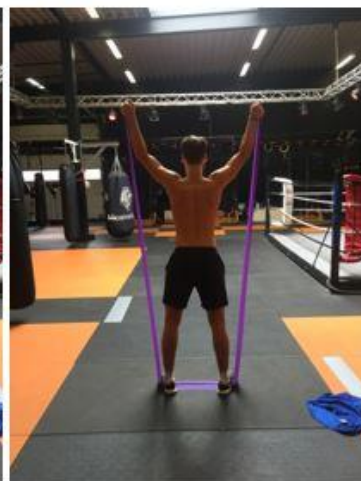
Stap 4: Voer de oefening 3 x 12 uit.



1



2



3

#### Tips & weetjes

- De dynaband zorgt voor extra weerstand tijdens de oefening.
- Zorg dat de houding in orde blijft, ook als het zwaarder wordt.