

# Manual Mini-Loop bands Kerno®

## Uitleg van de banden:

Op het eerste gezicht lijken de mini-weerstandsbanden (vaak "mini-loop banden" genoemd) niet erg intensief en effectief te zijn in een training. Maar begin ze in je trainingen te verwerken dan zul je realiseren dat je deze eenvoudige trainingstools ernstig onderschat.

De schoonheid van deze brede, platte banden zit in hun veelzijdigheid. Je kunt de intensiteit verhogen met verschillende weerstandsniveaus. Je kunt hiervan thuis of in de sportschool profiteren. Ook zijn ze makkelijk mee te nemen op reis. Gemakkelijk pas je ze in bij talloze oefeningen, door een zijwaartse bewegingen kunt u makkelijk kracht trainen of door stabiliserende oefeningen (nodig voor een juiste houding, core van uw lichaam) kunt direct een work-out effectiever maken.

## Oefeningen:

### *1. Mini-loop pushups*

Hoe het te doen: begin in een vlakke pushup positie met de band rond je polsen. Uw handen moeten ongeveer op schouderbreedte uit elkaar staan. Laat je zakken door je ellebogen tot deze 90 graden zijn, terwijl je constante uiterlijke druk tegen de band houdt. Ga door totdat je op het punt staat om in te zakken. Rust 1-2 minuten. Verplaats dan de band boven je ellebogen. "Het veranderen van deze bandpositie zal je helpen bij je concentrische (alias 'duwen') deel van de oefening en je in staat stellen om meer effect te krijgen. Ga door met het uitvoeren van pushups tot het niet meer gaat. Dat betekent dat je de laatste herhaling met een goede uitvoering doet, niet alleen om de herhalingen eruit te poepen omwille van het herhalen. Kwaliteit boven kwantiteit.

### *2. Triceps-pushbacks*

Hoe het te doen: Houd de band in beide handen. Scharnier naar voren op je heupen zodat je romp een hoek van 45 graden maakt met de vloer. Breng je linkerhand naar het midden van je borst. Je linkerhand zal het ene uiteinde van de band verankeren. Breid je rechterarm uit en voel de spanning tegen je triceps. Ga door voor 30-60 seconden. Rust gedurende 1 minuut. Wissel van zijde, herhaal dan gedurende 3 rondes.

### *3. Lateral Raises*

Hoe het te doen: Wikkel de mini-band eenmaal rond uw linker pols en houd deze in uw hand aan uw zijde. Houd het andere uiteinde in je rechterhand en plaats het om je middellijn. Je rechterhand zal dienen als een anker. Til je linkerarm omhoog in een laterale verhoging. Voer gedurende 30 seconden uit. Rust gedurende 60-90 seconden. Wissel van zijde, herhaal dan voor 3 sets.

#### *4. 4-voudige gluteaal-bandwandelingen*

Hoe het te doen: Plaats de mini-band net boven je knieën en begin in een kwart gehurkte positie, tenen iets naar binnen. Laat je knieën niet knikken als je gecontroleerde zijwaartse stappen gedurende 30 seconden naar rechts uitvoert en stap dan naar links om terug te keren naar de beginpositie

Voer vervolgens "drop-backstappen" uit: plaats in een gecontroleerde beweging uw rechtersoet een beetje achter u. Laat de enkel niet elkaar raken, maar houdt je voeten op schouderbreedte. Blijf achteruit stappen, wissel links en rechts af gedurende 30 seconden. Ga door met deze cadans door naar voren te stappen en terug te keren naar de startpositie. Rust gedurende 1 minuut; voltooi 3 rondes.

#### *5. Gluteaal Bridge*

Hoe het te doen: Ga op je rug liggen met je knieën gebogen op 90 graden, met de mini-loop band om je benen en net boven je knieën geplaatst. Houd je armen plat op de grond aan beide kanten van je. Til uw billen op en gebruik hierbij uw bilspieren en hamstrings bij het uitvoeren van een glute bridge gedurende 60 seconden. Rust 60 seconden. Herhaal dit voor 3-5 rondes.

Om deze oefening nog een beetje moeilijker te maken, kunt u het volgende doen.

De voeten iets verder naar voren zetten. Armen evenwijdig langs het lichaam houden ipv op de grond te houden. Ga tevens op de hakken staan en ervaar dat u steeds meer stabiliteit traint.

#### *6. Overhead squat*

Hoe het te doen: Ga met de band om je polsen staan. Houd spanning tegen de band, til je handen boven je hoofd. Maak een langzame squat tot 90 graden. Dit zal je kern activeren terwijl je een overhead squat uitvoert. Voer 10 tot 15 herhalingen van kwaliteit uit. Rust 60 seconden; optreden voor 3-5 rondes.

#### *7. Wisselende zijwaartse crunches*

Hoe het te doen: Plaats een mini-band om je voeten, recht boven elke voorvoet. Ga op je rug liggen en zet weerstand op de band door je voeten iets uit elkaar te trekken. (Trek bij deze oefening je tenen iets omhoog, anders schiet de band los) Voer afwisselend zijwaartse crunches uit, trek je linker elleboog naar je rechterknie en rechter elleboog naar linkerknie gedurende 60 seconden. Rust 90 seconden. Herhaal 3-5 rondes.

#### *8. Armless Jumping Jack to Squat*

Hoe het te doen: Plaats een mini-band rond uw enkels en stel uw voeten op schouderbreedte uit elkaar. Met een lichte knik in je knieën, spring je omhoog - je hoeft hiervoor je armen niet te bewegen - en zorg dat je in een squathouding weer land. Zorg ervoor dat je mini-loop band onder druk blijft staan. Herhaal dit zo snel mogelijk gedurende 30 seconden. Rust gedurende 60 seconden. Herhaal dit voor 3-5 rondes.

### *9. Knie-stuurprogramma*

Hoe het te doen: Plaats een mini-band rond de voorvoet van beide voeten en sta met de voeten op schouderbreedte uit elkaar. Plaats je handen op een muur en stap je voeten naar achteren zodat je hele lichaam in een hoek van 45 graden staat met de muur. Til je linkerknie omhoog en breng je voet terug naar de vloer. Voer gedurende 30 seconden uit, daarna 30 seconden rechterknie en rust vervolgens 60 seconden uit. Voltooi 3-5 rondes.

### *10. Bear Crawl*

Hoe het te doen: Plaats een mini-band rond je knieën en begin in viervoeterpositie (handen en voeten op de grond, knieën gebogen en billen laag). Begin te kruipen in een "vierkant" -patroon, vooruit te bewegen, vervolgens naar rechts, vervolgens achteruit te bewegen en vervolgens naar links. Herhaal dit gedurende 30 seconden in een beweging met de klok mee en herhaal het dan gedurende 30 seconden in een beweging tegen de klok in. Rust gedurende 60 seconden. Herhaal dit voor 5 rondes. Dit is een hele goede oefening voor het verbeteren van de core-stability als het goed wordt gedaan.

### *11. Plank Jacks*

Hoe het te doen: Begin in een plank positie met een mini-band rond je enkels. Houd de plankpositie (handen onder je schouders, heupen gelijk, billen iets omhoog met het bekken gekanteld), spring met je voeten 30 seconden uit elkaar (zijwaarts) voor 30 seconden. Rust 30 seconden. Herhaal 5 rondes.

### *12. Sprongen met één been vooruit*

Hoe het te doen: Wikkel de mini-band rond beide benen, gepositioneerd boven je knieën. Ga op je rechtervoet staan. Spring naar voren en land op je linkervoet. Pauzeer, zak wederom in je heupen en herhaal het. Ga voor 20 totale sprongen, afwisselend benen als je gaat. Rust gedurende 60-90 seconden en herhaal 3-5 rondes.

### *13. Star Jumps*

Hoe het te doen: Wikkel een mini-band rond je enkels. Sta rechtop, met je voeten op schouderbreedte uit elkaar en je armen dicht bij je lichaam. Lager tot een half hurkzit, explodeer dan en strek je armen en benen uit tegen de band. Zie dit als een explosieve springjack, alleen krijg je meer lucht, waardoor het meer een plyometrische oefening wordt. Reset en herhaal voor 15 herhalingen. Rust 90 seconden; voltooi 5 rondes.

### **Onderhoud:**

Bewaar de loopbanden op een droge plaats. Maak ze goed droog van het zweet en controleer na iedere trainingssessie of er eventuele scheurtjes zijn ontstaan in de banden. Wanneer dit het geval is, adviseren wij om de banden niet meer te gebruiken.