

## Inleiding

Met deze mini loops is het mogelijk veel verschillende oefeningen te doen gefocust op verschillende spieren en spiergroepen. In dit e-book leggen we uit welke oefeningen mogelijk zijn, zowel voor beginners als gevorderden. We gaan het hebben over de mogelijkheden die er zijn voor het trainen van het onderlichaam, met name de benen en billen. Daarnaast laten we een oefening zien voor het bovenlichaam.

## Disclaimer

Fitness training kan blessures tot gevolg hebben. Door de technieken goed uit te voeren en gebruik te maken het boerenverstand neemt het risico op blessures af. Doe geen oefeningen zonder duidelijke instructies van een ervaren trainer.

Wanneer je tijdens de oefeningen last krijgt of het oncomfortabel voelt stop dan direct met het gebruiken van het product. Check voor gebruik altijd of het materiaal beschadigd is. Wanneer het product beschadigd is gebruik het dan niet.

De oefeningen in dit document zijn geen medische richtlijnen en zijn enkel bedoeld ter inspiratie.

## Mini Loops Oefeningen

Het meeste resultaat wordt bereikt wanneer je de banden minimaal 1-3 keer per week gebruikt over een langere periode. Wees je ervan bewust dat spieren zich moeten herstellen en dat je 48u moet wachten voordat je dezelfde oefeningen weer doet.

### Mini Loop Banded Squat



- Houd je rug recht!
- Plaats de Mini Loop boven de knieën (of er net onder de knieën voor de gevorderde sporter)
- Begin staand met de rug recht en de voeten op schouderbreedte

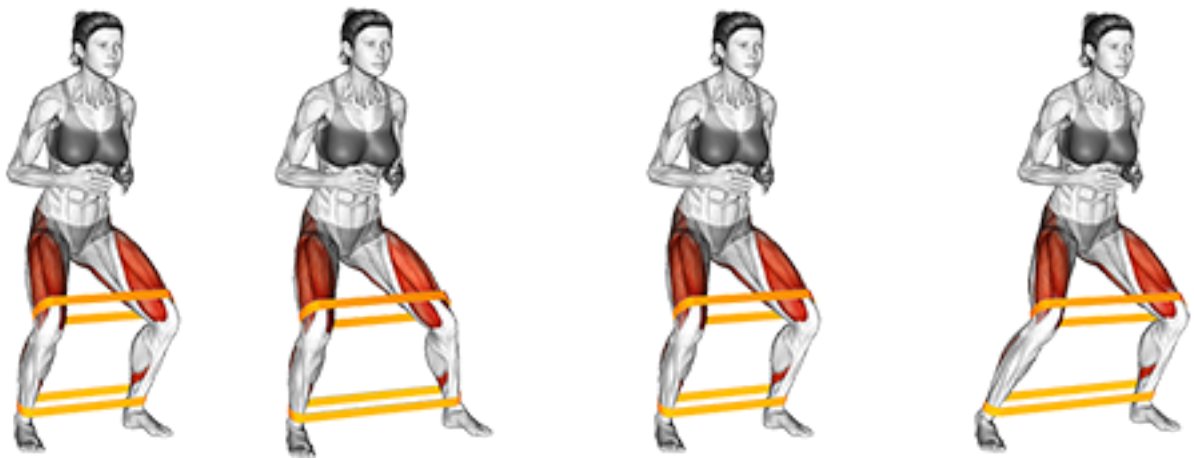
- Zak in de squat en druk de knieën naar buiten
- Leun op je hakken en breng jezelf weer omhoog
- Herhaal dit 10-15 keer

## Mini Loop Hip Abductor



- Ga op je zij liggen en plaats de Mini Loop ter hoogte van je knieën (of op net onder de knieën voor de gevorderde sporter)
- Plaats je ene arm onder je hoofd zoals weergegeven en gebruik de ander arm om je balans te bewaren
- Open langzaam je benen en houdt dit 3-5 seconden vast voordat je je benen weer sluit
- Herhaal dit 10-15 keer
- Draai je nu op de andere zijde en herhaal de bovenstaande stappen

## Mini Loop Side Walk



- Plaats de Mini Loop boven de knieën (of er net onder de knieën voor de gevorderde sporter)
- Begin staand met de rug recht en de voeten op schouderbreedte en druk de knieën naar buiten
- Zet een stap opzij en verplaats het gewicht naar de ander voet
- Sluit het andere been weer een en herhaal bovenstaande stappen
- Herhaal dit 10-15 keer

## Mini Loop Kickback



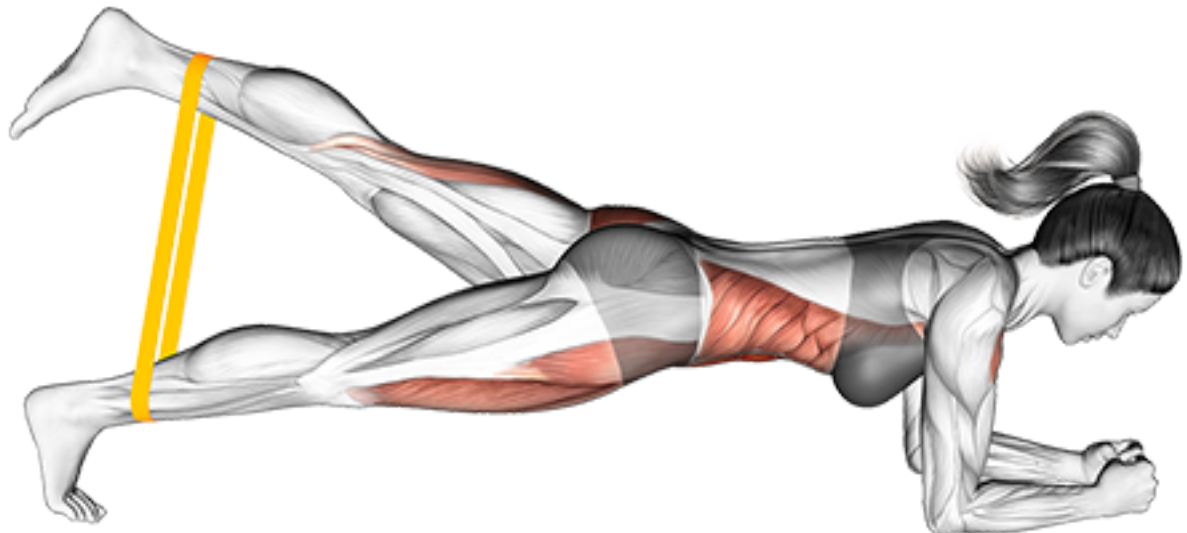
- Plaats de Mini Loop rond de enkels
- Begin staand met de rug recht en de voeten naast elkaar
- Breng een van de benen recht naar achter
- Houd de benen recht en zorg dat je gebruikt maakt van de bilspier
- Herhaal dit 10-15 keer
- Wissel nu van been en volg bovenstaande stappen nogmaals

## Mini Loop Glute Curls



- Plaats de Mini Loop om de bovenbenen
- Ga op de knieën en handen zitten
- Breng een van de ben naar achter en houdt het onder been gebogen
- Herhaal dit 10-15 keer
- Wissel nu van been en volg bovenstaande stappen nogmaals

## Mini Loop Plank Kickback



- Plaats de Mini Loop om de enkels en ga in plankpositie liggen
- Zorg ervoor dat de bovenarm recht onder het lichaam staat
- Span de buikspieren aan en probeer de rug zo recht mogelijk te houden
- Breng vervolgens de ben recht omhoog
- Herhaal dit 10-15 keer
- Wissel nu van been en volg bovenstaande stappen nogmaals

## Mini Loop Clam



- Ga op je zij liggen en plaats de Mini Loop ter hoogte van je knieën
- Houd je rug recht!
- Plaats je ene arm in het verlengde van je lichaam, zoals weergegeven, en gebruik de ander arm om je balans te bewaren
- Zorg ervoor dat de hakken continue contact houden en buig je benen lichtelijk
- Maak een openende beweging vanaf de knieën en druk deze naar buiten
- Herhaal dit 10-15 keer
- Wissel nu van kant en volg bovenstaande stappen nogmaals

## Mini Loop Glutes Bridge



- Ga op je rug liggen en plaats de Mini Loop ter hoogte van je knieën
- Buig je knieën lichtelijk en houd de voeten plat op de grond ongeveer op schouderbreedte
- Breng de band op spanning en houd de armen gekruist voor de borst
- Breng je heup langzaam omhoog en houd dit 2-3 seconden vast
- Zak langzaam naar beneden
- Herhaal dit 10-15 keer

## Mini Loop Mountain Climbers



- Ga op handen en voeten staan en plaats de band om de middenvoet
- Ga vervolgens in plank positie staan
- Breng de knie nu richting de elleboog
- Breng de voet weer terug in de startpositie naast de andere voet
- Herhaal bovenstaande stappen met het andere been
- Herhaal dit 10-15 keer per been