



met  
**Cambridge**  
bewe<sup>g</sup>en<sup>®</sup>

### **Wanneer doet u deze oefeningen?**

Doe deze minstens 3 keer per week en al vrij snel voelt u verandering in uw lichaam. Ook krijgt u meer zelfvertrouwen. Naast deze oefeningen zorgt een dagelijkse wandeling in de buitenlucht voor een extra bijdrage en een sneller resultaat.

### **Om te beginnen:**

- Prik drie vaste tijden per week waarop u uw oefeningen doet. De beste 'warming up' voor aanvang van de oefeningen is wandelen, dit brengt uw circulatie op gang.
- Begin rustig en langzaam en bouw de intensiteit van de oefeningen geleidelijk op, zodat uw spieren kunnen wennen en geleidelijk sterker worden.

### **Veiligheidsregels:**

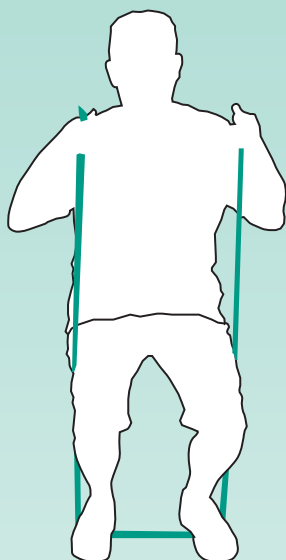
- Draag losse en gemakkelijke kleding.
- Drink voldoende water voor en na de training.
- Zorg voor een goede warming up voordat u begint... een wandeling van 10 minuten kan hiervoor zorgen.
- Adem geleidelijk in en uit en houdt uw adem niet vast.
- Bij het begin van de oefening ademt u in en tijdens de inspanning ademt u uit.

### **Geniet en forceer niets!**

## **Cambridge Health Plan Benelux BV**

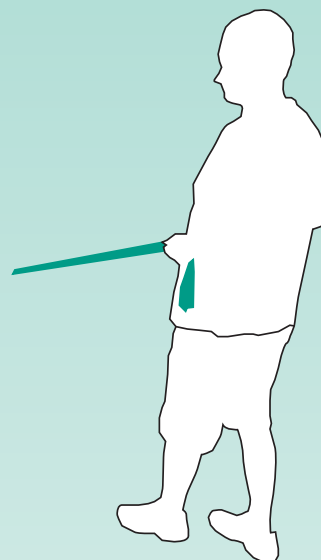
Siliciumweg 8 - 3812 SX Amersfoort • contact: [info@cambridgediet.nl](mailto:info@cambridgediet.nl) • tel: 033-4553237 • fax: 033-4553370

internet: [www.cambridgediet.nl](http://www.cambridgediet.nl)



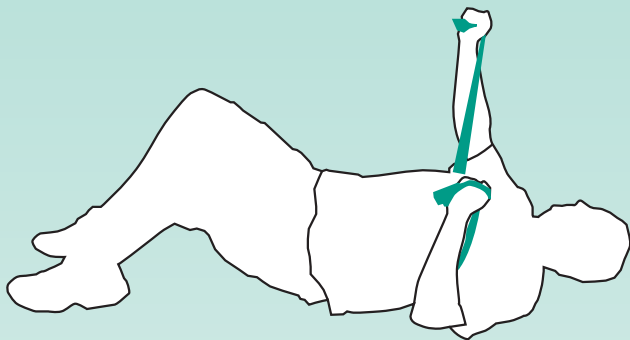
### Hurken met weerstandsbanden (benen)

1. Sta stevig op de band met uw voeten op schouderwijdte uit elkaar.
2. Houd de weerstandsbanden vast op schouderhoogte met beide handen.
3. Buig uw knieën langzaam en laat uw heupen zakken tot u in gehurkte positie zit. Houd hierbij uw rug recht en kijk naar voren.
4. Probeer te hurken totdat uw knieën 90° gebogen zijn, met uw dijen parallel aan de vloer. Houd uw knieën achter uw tenen. Als u niet zo laag kunt gaan, ga dan zover als u wel kunt.
5. Blijf de banden op schouderhoogte vasthouden.
6. Duw uw lichaam langzaam terug naar de beginpositie, waarbij u uw gewicht op uw hielen laat drukken.
7. Houd uw knieën licht gebogen, zelfs als u op het hoogste punt van de beweging bent gekomen.
8. Herhaal 12 tot 15 keer.



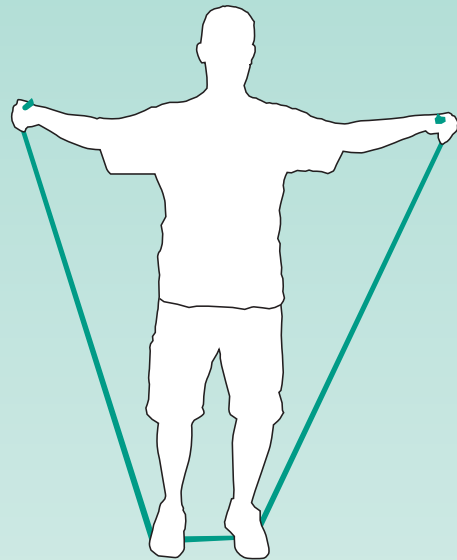
### Voorwaarts roeien (bovenrug en schouderpijnen)

1. Maak de weerstandsband vast aan een deurklink of een andere vaste plaats.
2. Sta dicht bij de deur en kijk in de richting van de weerstandsband.
3. Houd beide uiteinden van de band vast met een hand en stap achteruit met een been. Houd hierbij beide knieën licht gebogen.
4. Begin met uw armen een schouderwijdte uit elkaar en naar voren uitgestoken.
5. Trek geleidelijk aan uw ellebogen achteruit, waarbij u uw polsen op dezelfde hoogte houdt als uw ellebogen. Zorg er voor dat u uw armen dicht bij lichaam houdt.
6. Probeer uw schouderbladen samen te trekken terwijl u achteruit trekt.
7. Keer langzaam terug tot de beginpositie.
8. Herhaal 12 tot 15 keer.



**Afwisselende borstdruk oefeningen, liggend**  
 (borst, achterzijde van armen en schouderspieren)

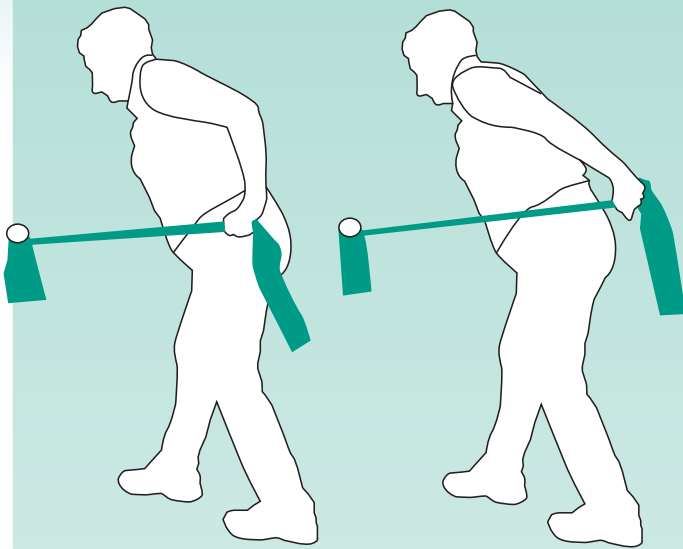
1. Lig op uw rug en plaats de weerstandsband onder uw rug.
2. Houd beide uiteinden van de weerstandsband goed vast met uw handen. Houd uw handen naast uw lichaam.
3. Druk een arm langzaam richting het plafond totdat deze arm gestrekt is, maar niet volledig uitgestrekt.
4. Keer langzaam terug naar uw beginpositie.
5. Herhaal met de andere arm.
6. Herhaal 12 tot 15 keer met iedere arm.



**Schouders heffen**  
 (schouders)

1. Zet uw voeten een schouderwijdte uit elkaar met uw knieën licht gebogen.
2. Stap op het midden van de weerstandsband en houd een uiteinde per hand vast.
3. Uw armen moeten naar beneden hangen, langs uw lichaam met uw ellebogen licht gebogen.
4. Til de uiteinden van de band langzaam op en strek uw armen naar buiten uit.
5. Stop op schouderhoogte voordat u de band weer langzaam terug laat keren naar zijn beginpositie.
6. Houd uw ellebogen licht gebogen gedurende de hele oefening.
7. Herhaal 12 tot 15 keer.

De oefening wordt makkelijker (minder weerstand), als u de weerstandsband maar onder één voet vast zet. Voer de oefening met één arm tegelijk uit.



### Triceps terugslag (achterzijde armen)

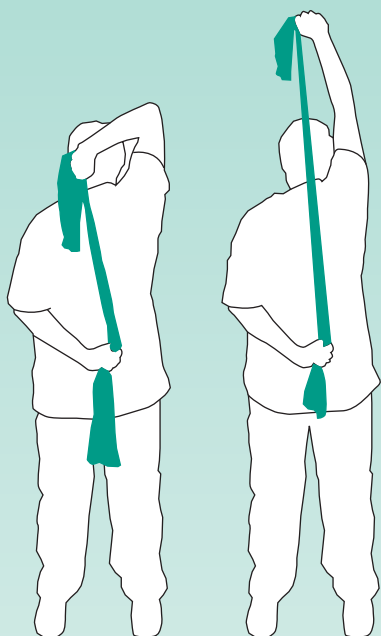
1. Maak de weerstandsband vast aan een deurklink of een andere vaste plaats.
2. Sta in de richting van de weerstandsband.
3. Stap naar voren met een been, waarbij u uw knieën licht gebogen houdt.
4. Begin met uw elleboog 90° gebogen en stijf tegen uw zij aangehouden.
5. Druk uw voorarm langzaam naar achteren totdat uw elleboog recht is, met uw handpalm naar beneden gericht. Houd uw elleboog hierbij de hele tijd tegen uw zij aan.
6. Keer langzaam terug naar uw beginpositie.
7. Herhaal 12 tot 15 keer per arm.

Deze oefening kan ook met twee armen tegelijkertijd



### Borst drukken (borst, schouders)

1. Maak de weerstandsband vast aan een deurklink of een andere vaste plaats.
2. Sta met uw rug naar de deur gericht en houd een uiteinde van de band in elke hand.
3. Stap met een been naar voren, waarbij u uw knieën licht gebogen houdt.
4. Begin met uw armen omhoog (net onder schouderhoogte), ellebogen naar buiten gericht en uw armen in een hoek van 90° zodat uw polsen direct voor uw ellebogen zitten.
5. Duw uw armen langzaam naar voren, zodat u eindigt met uw armen recht voor u uit op schouderwijdte uit elkaar.
6. Keer langzaam terug naar uw beginpositie.
7. Herhaal 12 tot 15 keer.



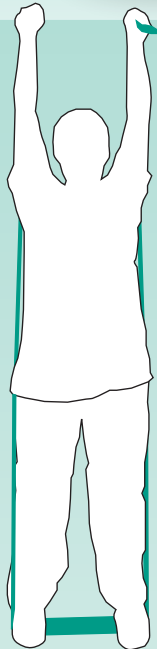
**Rekken van triceps met  
 weerstandsband**  
 (achterzijde van armen)

1. Begin met het vasthouden van de weerstandsband met een hand achter uw rug.
2. Reik over uw schouder, achter uw hoofd met uw andere arm en pak het andere eind van de weerstandsband vast.
3. Strek uw bovenste elleboog langzaam uit totdat uw arm volledig is gestrekt, terwijl u de band strak houdt met uw onderste arm.
4. Keer langzaam terug naar uw beginpositie.
5. Herhaal 12 tot 15 keer met iedere arm.



**Weerstandsband stoten**  
 (benen en billen)

1. Sta met uw voeten op schouderwijdte uit elkaar en uw tenen naar voren gericht.
2. Neem een grote stap achteruit (60 cm) met uw rechterbeen en houd de bal van uw rechervoet op de grond.
3. Plaats het midden van de weerstandsband onder uw linkervoet en houd de uiteinden vast met uw handen.
4. Houd uw rug recht terwijl u langzaam naar beneden zakt door uw linkerheup en uw linkerknie te buigen, totdat uw linkerdij parallel aan de vloer zit.
5. Verzeker u er van dat uw linkerknie niet voorbij uw tenen gaat.
6. Duw uzelf weer langzaam naar boven met uw rug recht naar uw beginpositie door uw benen te strekken.
7. Herhaal 12 tot 15 keer met beide benen.



### Schouders heffen (schouders en armen)

1. Sta rechtop met uw voeten op heupwijdte uit elkaar op het middelste gedeelte van de weerstandsband.
2. Houd de uiteinden van de band in beide handen op schouder niveau.
3. Begin met uw ellebogen onder een hoek van 90° en strek dan langzaam uw armen uit, waarbij u de uiteinden van de band tot boven uw hoofd duwt. Laat uw ellebogen altijd licht gebogen (niet overstrekken).
4. Houd uw buikspieren aangespannen gedurende de hele oefening en vermijd het buigen van uw onderrug.
5. Uw handen iets naar elkaar toe bewegen.
6. Keer langzaam terug naar uw beginpositie.
7. Herhaal 12 tot 15 keer.

De oefening wordt makkelijker (minder weerstand), als u de weerstandsband maar onder één voet vast zet. Voer de oefening met één arm tegelijk uit.



### Heup training (heupen en de binnenzijde van uw dijen)

1. Maak een cirkel van de band en knoop deze vast.
2. Houd u vast aan de muur of een ander stevig oppervlak voor uw balans.
3. Plaats de band rond uw enkels.
4. Beweeg een been opzij, terwijl uw voeten naar voren gericht blijven en u uw knieën recht houdt.
5. Houd uw buikspieren aangespannen tijdens de hele oefening en laat uw onderrug niet (door)buigen.
6. Houd deze positie kort vast en keer dan langzaam terug naar uw beginpositie.
7. Herhaal 12 tot 15 keer voor uw beide benen.

Alle hierboven genoemde oefeningen kunnen ook uitgevoerd worden met gewichten in plaats van de weerstandsbanden.