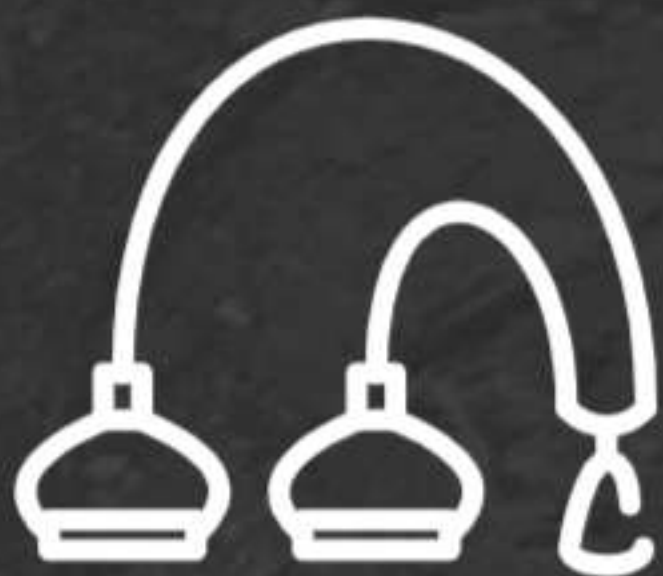


NEXT LEVEL

THUIS FIT WORDEN MET JE
SUSPENSION TRAINER



WORKOUTS



HANDLEIDING



TIPS & TRICKS

GEMAAKT DOOR
BREAKING LIMITS



SUSPENSION ***TRAINER***

Wat is een Suspension Trainer?

De suspension trainer is een trainingsmiddel dat gebruik maakt van de zwaartekracht en het lichaamsgewicht.

Een groot voordeel van deze tool is dat je verschillende lichaamsoefeningen tegelijk kunt uitvoeren. Doordat je constant de lichaamspositie kunt wijzigen, is deze tool geschikt voor sporters op elk trainingsniveau. Het maakt dus niet uit of je jong, oud, beginner of ervaren bent.

De suspension trainer maakt het mogelijk dat je niet afhankelijk bent van de sportschool. Door de veelzijdige oefeningen, kun je vrij gemakkelijk thuis trainen.

Het trainingsmiddel is makkelijk te bevestigen aan een muur, deur, boom of lantaarnpaal. Het apparaat mag worden gezien als mobiel trainingsmiddel. De workout kan direct worden gestart en vervolgens kan het apparaat makkelijk worden opgeborgen.

Hoe werkt de Suspension Trainer?

De meeste fitnessapparaten bestaan uit zogeheten isolatieoefeningen. Dat houdt in dat er voor elke spiergroep één apart apparaat aanwezig is. De suspension trainer zorgt er voor dat er met één tool een full body workout wordt gedaan.

Deze manier van trainen noemt men ook wel compound oefeningen. Bij deze oefeningen train je meerdere spiergroepen tegelijk, wordt er spiermassa opgebouwd en zal je calorieën verbranden. Kortom: je traint effectiever en zal dit dan ook sneller merken. Het is echter wel belangrijk dat je de oefeningen frequent uitoefent om resultaten te behalen.



WORKOUTS ***VOOR THUIS***

UITLEG

Op de volgende 3 pagina's kun je verschillende oefeningen voor het gehele lichaam vinden. De oefeningen kun je combineren om een volledige workout uit te voeren.

Hieronder staan mogelijke combinaties welke uitgevoerd kunnen worden als een workout. De intensiteit en het aantal reps worden langzaam opgevoerd per training. Denk eraan dat je altijd de oefening correct uitvoert. Meer oefeningen kun je online vinden, bijvoorbeeld op Youtube.

Wij wensen je veel succes bij je trainingen!

WORKOUT 1

PUSH-UP

LUNGE

OVERHEAD

SQUAT

PLANK

LIFT BODY

WORKOUT 2

ATOMIC PUSH

BI/TRICEPS

JACKS

STRETCH

PLANK PRO

LUNGE

WORKOUTS VOOR THUIS

Deel 1

1



Zet de suspension riem op middellange lengte en ga in de opdrukpositie staan met in iedere hand een handvat. Laat je lichaam langzaam zakken en concentreer je op het stabiliseren van je lichaam. Houd je core strak en duw jezelf weer omhoog.

PUSH- UP | 4 SETS | 8 REPS | 1 MIN RUST

2



Pak de handvatten van de suspension trainer vast en leun achterover tot de armen volledig zijn gestrekt. Trek je door middel van de handvatten omhoog en span je biceps aan. Laat jezelf dan weer langzaam zakken.

BICEPS CURL | 4 SETS | 8 REPS | 1 MIN RUST

3



Ga met je gezicht naar boven op de grond liggen met je voeten in de handvatten. Begin met je benen gestrekt, span dan je hamstrings aan om je knieën te buigen en breng je voeten naar je bilspieren. Houd je heupen de hele tijd omhoog door je bilspieren aan te spannen.

LEG CURL | 4 SETS | 8 REPS | 1,5 MIN RUST

4



Sta rechtop, pak de handvatten vast met gebogen armen en minimale speling in de riemen. Met je benen gespreid, zak je door je achterste knie en laat je je naar de grond vallen. Explodeer omhoog zodat je voeten de grond verlaten en wissel van been in de lucht om te landen met de tegenovergestelde voetpositie.

LUNGE | 4 SETS | 4 PER KANT | 1 MIN RUST

WORKOUTS VOOR THUIS

Deel 2

1



Houd de handvatten vast met je armen (op schouderbreedte) boven je hoofd. Hurk (langzaam) zo laag mogelijk door je knieën en ga dan weer terug naar het begin. Concentreer erop dat je je armen gestrekt houdt (trek schouderbladen aan).

OVERHEAD SQUAT | 4 SETS | 10 REPS | 1 MIN

2



Ga in de opdrukpositie staan, plaats je voeten in de banden en rust op je onderarmen. Span je core aan en hou je rug plat.

PLANK | 4 SETS | 10 TOT 15 SEC | 1 MIN RUST

3



Zet de banden laag en plaats een voet in elk van de voetsteunen van de suspension trainer. Ga dan in push-up positie en buig je ellebogen om je onderarmen op de grond te laten rusten. Span je core aan en beweeg langzaam naar voren. Trek vervolgens je lichaam terug naar het begin.

STRETCH | 2 SETS | 8 REPS | 2 MIN RUST

4



Ga met de voeten in beide hendels in een plankpositie staan. Sta vanuit deze positie op je handen, terwijl je de plankpositie behoudt, en ga dan weer terug naar de ellebogen. Eenmaal terug bij je ellebogen, kom je weer met je handen omhoog.

PLANK PRO | 3 SETS | 10 REPS | 1,5 MIN RUST

WORKOUTS VOOR THUIS

Deel 3

1



Bevestig de TRX aan een optrekstang en laat de beugels 5cm boven de vloer hangen. Plaats je voeten in de beugels zodat de bovenkant van elke voet naar beneden wijst. Plaats je lichaam in een push-up positie met je handen iets wijder dan schouderbreedte uit elkaar. Duw beide knieën naar je borst. Pauzeer in deze positie en ga terug.

JACKS | 4 SETS | 10 REPS | 1,5 MIN RUST

2



Zet een voet in iedere beugel van de suspension trainer en plaats je handen op de grond.

Doe een push-up en trek vervolgens je knieën naar je borst.



ATOMIC PUSH-UP | 4 SETS | 10 REPS | 1 MIN

3



Hang de Suspension Trainer hoog op. Plaats beide handen op schouderbreedte in de beugels en zak langzaam door je knieën. Let erop dat je schuin naar beneden zakt. Til je zelf vervolgens op door niet je benen, maar je armen (biceps & triceps) te gebruiken.

BICEPS/TRICPES | 4 SETS | 8 REPS | 2 MIN

4



Gebruik je gehele lichaam (rug, schouders, biceps en core) bij deze oefening. Til je langzaam op totdat je voeten volledig van de vloer zijn. Te zwaar? Dan kun je beginnen op je tenen.

LIFT YOUR BODY | 2 SETS | 10 SEC | 2 MIN