

## **Bewegingsprogramma: BBB**

Door het onderstaande bewegingsprogramma uit te voeren, traint uw Billen, Benen en Buik. Dit zijn de grootste spiergroepen van uw lichaam. Hierdoor krijgt uw lichaam meer vorm én wordt de vetverbranding gestimuleerd.

### **Doel van de training**

Spieren in billen, benen en buik trainen voor grotere spieren in deze spiergroepen en het activeren van de vetverbranding.

### **Instellen apparatuur Easyline**

Tijdens dit oefenprogramma maakt u gebruik van een aantal apparaten van de Easyline. Deze kunt u instellen op verschillende niveaus. Hieronder vindt u het juiste niveau voor u.

<b>Niveau sporter</b>	<b>Niveau apparatuur</b>
- Absolute beginners	niveau -2
- Beginners	niveau -1
- Gemiddeld	niveau 0
- Gevorderden	niveau 1
- Experts	niveau 2

Alle apparaten zijn in te stellen middels een draaiwielletje bij de veer (doorgaans onderaan het apparaat).

### **Werking apparatuur Easyline**

Alle fitnessapparatuur werkt twee kanten op. Zo traint u op één apparaat dus twee spiergroepen. Daarnaast maken explosieve bewegingen de training zwaarder. Hoe explosiever u de oefening uitvoert, hoe zwaarder deze wordt.

## Trainingschema

### Warming up – hometrainer



Start de hometrainer door op de groene knop te drukken. Stel het niveau op minimaal 5 in.

Voer de oefening 5 minuten uit en probeer een RPM van minimaal 60 te behouden.

### Abdominal crunch / lower back extensions



Neem plaats op het apparaat en houd de riemen vast over uw schouders. Beweeg van voren naar achteren terwijl u zit.

**Series: 3 sets van 10 herhalingen**

### Adduction / abduction



Neem plaats op het apparaat met uw rug tegen de rugsteun aan.

Zet uw benen in de daarvoor bedoelde houders en beweeg ze vanaf de zijkant naar voren en weer terug.

**Series: 3 sets van 10 herhalingen**

### Leg press



Ga zitten op de leg press met uw rug tegen de rugsteun.

Zet uw voeten tegen de plaat en duw deze weg.

**Series: 3 sets van 10 herhalingen**

### Sit-up armen gekruist



Leg een matje op de grond en ga hierop zitten. Zet uw voeten plat op de grond en ga liggen op uw rug.

Zet uw handen gekruist op uw sleutelbenen en kom nu overeind.

**Series: 3 sets van 20 herhalingen**

## Leg extensions / leg curl



Neem plaats op de stoel en leg uw benen in de daarvoor bedoelde steunen.

Buig uw benen naar beneden en strek ze vervolgens weer.

**Series: 3 sets van 10 herhalingen**

## Squats



Ga op de plaat op de grond staan met uw rug tegen de rugsteun.

Zet uw handen op de handgrepen, zak door uw benen en ga vervolgens weer rechtop staan.

**Series: 3 sets van 10 herhalingen**

## Bend legs hold lying



Leg een matje op de grond en ga hierop liggen. Houd uw handen in een rechte lijn met uw schouders in de lucht.

Zet uw voeten plat op de grond zodat uw knieën gebogen zijn.

**Series: 20 seconden vast houden, 3 herhalingen**

## Cooling down



Start de crosstrainer door op de groene knop te drukken. Stel het niveau op minimaal 3 in.

Voer de oefening 5 minuten uit en probeer een RPM van minimaal 40 te behouden.