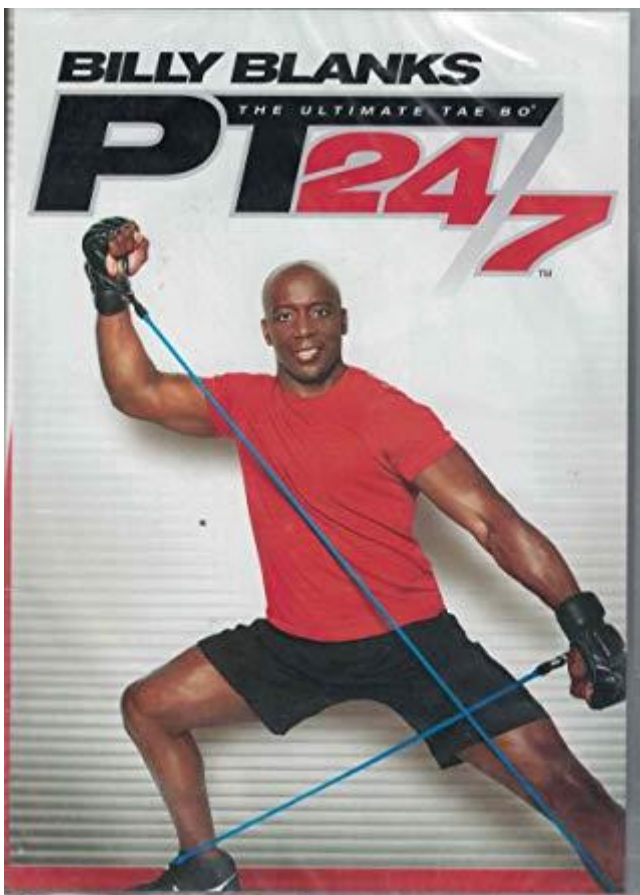


BODYSPORT

Zoals ik de vorige keer al had aangegeven krijgen de BodyPower- en BodyFit-sporters sportattributen in het programma tot hun beschikking om de oefening eventueel intensiever en krachtiger te maken, mits je dit wilt.

In de vorige nieuwsbrief heb ik de dumbbells onder de aandacht gebracht. Deze keer ga ik wat vertellen over de Billy bands.

Billy bands zijn 2 losse elastieken met handvaten aan het ene uiteinde waar je ze mee kan vastpakken en aan het andere uiteinde een lus die je om je voeten kunt plaatsen (zie foto's) Ze zijn vernoemd naar Billy Blanks, een Taebo instructeur uit Amerika die deze Billy Bands onder de aandacht bracht op TV en er video-workouts mee heeft gemaakt.



Het zijn multifunctionele banden. Doordat ze los van elkaar om je handen en aan je voeten vastzitten kun je er alle kanten mee op bewegen en dat maakt het juist zo multifunctioneel. Je kunt je er namelijk mee verplaatsen, zoals heen en weer lopen en joggen en tegelijkertijd een aanspanning met je armen maken. Conditie en kracht gaan dan samen gepaard.

Je kunt ook op je plek blijven staan en vandaar uit zijwaartse, voorwaartse, achterwaartse lunges uitvoeren met je benen, terwijl je ook de armen uitstoot. Dan train je dus zowel been- als armspieren. Als je dan ook nog eens een oefening doet waarbij je 1 been optilt en bijv. uitkickt naar achter en je arm naar voren stoot dan neem naast been /arm spieren ook nog eens de bilspieren mee.

Deze banden geven extra weerstand en versterken zowel armen als de benen als je ermee aan het sporten bent. Daarmee maak je niet alleen je ledematen krachtiger maar je hele lichaam vaart er wel bij en zal ook mooier gespierd worden.

Ik gebruik ze het meest bij de Body Power les en af en toe eens bij de Body Fit.



Als je interesse hebt, kom eens meedoen en ervaar zelf hoe deze Billybands je lichaam krachtiger laten worden, je conditie vooruit gaat en je lekkerder in je vel steekt!

Maandagavond BodyPower in de Breedzand Gymzaal in Breezand van 19.30 tot 20.30 uur.
Donderdagavond Body Fit in BreedZand gymzaal in Breezand van 20.00 tot 21.00 uur.

Sportieve groetjes van jullie Bodypowerleidster Marleen van der Tuin