

VOEDING & TRAINING

KRACHT PROGRAMMA ACCENT OP BILLEN

VOEDING & TRAINING

WORK-OUT VOOR MET ACCENT OP BILLEN

Hier is een krachttrainingsprogramma voor vrouwen dat zich richt op het versterken en vormgeven van de bilspiers:

1. Squats

- * Staàn met de voeten op heup-breedte uit elkaar, tenen licht naar buiten gedraaid
- * Houd de borst omhoog, kijk vooruit en span de buikspieren aan
- * Houd een barbell of dumbbells in de handen en plaats deze op de bovenrug
- * Zak langzaam door de knieën en duw de heupen naar achteren als-of je op een stoel gaat zitten
- * Zorg ervoor dat de knieën niet voorbij de tenen komen en dat de rug recht blijft
- * Duw door de hielen om weer omhoog te komen
- * Doe 3 sets van 10-12 herhalingen

2. Lunges

- * Staàn met de voeten op heup-breedte uit elkaar
- * Neem een stap naar voren met één voet en buig beide knieën totdat de achterste knie bijna de grond raakt
- * Houd de borst omhoog, kijk vooruit en span de buikspieren aan
- * Duw door de voorste hiel om weer omhoog te komen
- * Herhaal met het andere been
- * Doe 3 sets van 10-12 herhalingen per been

3. Deadlifts

- * Staàn met de voeten op heup-breedte uit elkaar
- * Houd een barbell of dumbbells in de handen en houd ze voor de bovenbenen
- * Houd de borst omhoog, kijk vooruit en span de buikspieren aan
- * Buig langzaam voorover vanuit de heupen en laat de gewichten langs de voorkant van de benen naar de grond zakken
- * Houd de rug recht en de knieën licht gebogen
- * Duw door de hielen om weer omhoog te komen
- * Doe 3 sets van 10-12 herhalingen

4. Hip Thrusts

- * Ga op de grond liggen met de knieën gebogen en de voeten plat op de grond
- * Plaats een barbell of dumbbell op de heupen
- * Span de bilspiers aan en duw de heupen omhoog totdat het lichaam een rechte lijn vormt van de knieën tot de schouders
- * Houd even vast en laat de heupen weer zakken naar de grond
- * Doe 3 sets van 10-12 herhalingen

Voer deze oefeningen ten minste twee keer per week uit, met minstens één dag rust tussen de sessies. Vergeet niet om de intensiteit en weerstand geleidelijk op te bouwen om de spieren uit te dagen en te stimuleren tot groei. Het is ook belangrijk om te combineren met cardio- en stretchoefeningen voor een compleet trainingsschema.