

15

MINUTEN WORKOUT

Sexy benen

**TRAIN ELKE
GROTE SPIER IN JE
ONDERLICHAAM,
EN VERBRAND VET
OVER JE HELE LIJF.**

Het trainen van je onderlichaam (lees: benen en billen) is een van de snelste manieren om een strak lijf te krijgen. Daar bevinden zich namelijk alle grote spiergroepen. Dus als je die specifieke groepen traint, verbrand je meer calorieën tijdens en na je workout (wat weer helpt vet te verbranden over je hele lichaam), en tegelijkertijd werk je aan welgevormde benen en billen. Jihaaa! Eén kleine maar: je moet dan wel iedere grote spiergroep trainen. De oefeningen hiernaast werken heel goed voor jouw bilspieren, dijbeenspieren, hamstrings en kuitspieren door de afwisseling in het bewegingspatroon. Je beweegt naar voren, naar achteren, opzij, enzovoorts. Dit helpt je om je kleinere – vaak vergeten – spieren ook te trainen. Ga van de ene naar de andere oefening en neem zo weinig mogelijk pauze. Kom aan het einde van het circuit één of twee minuten op adem en herhaal in totaal drie keer.

1 Laterale band loop

Bind een mini-weerstandsband net onder je knieën en zet je voeten op heupbreedte, je knieën zijn licht gebogen (a). Stap nu uit naar links, terwijl je je buikspieren aanspant en je rug recht houdt (b), en zet je rechtersoet weer bij. Maak zo 30 tot 40 stapjes en houd de spanning op de band. Herhaal de stapjes, nu naar rechts.



SNELLE TIP

Te moeilijk? Buig wat meer door je knieën of plaats de band hoger, richting je heupen.

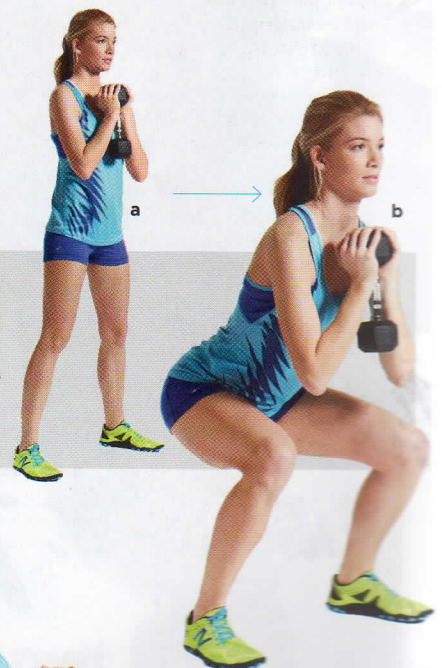
2 Switch lunge



Stap met je rechterbeen naar voren uit en zak door je knieën (a). Kom weer staan, houd je rechtersoet van de vloer en zet hem in één keer naar achteren om een reverse lunge te maken (b). Kom weer op twee benen staan. Maak zo 10 of 12 herhalingen en wissel dan van kant.

3 Van goblet squat naar calf raise

Zet je voeten op heupbreedte, laat je tenen iets naar buiten wijzen. Neem een dumbbell (of kettlebell) van 2,5 of 4 kilo op borsthoogte vast (a). Buig nu je knieën en laat jezelf, met je billen naar achteren, zo ver mogelijk naar de grond zakken (b). Duw jezelf terug omhoog door je hielen af te zetten, en eindig op je tenen. Kom terug. Dat is 1 herhaling. Maak er 15 of 20.



4 Leg curl op de evenwichtsbal



Ga op je rug liggen en leg je kuiten op een evenwichtsbal. Lift je heupen, zodat je lichaam één rechte lijn vormt tot aan je hielen (a). Buig nu je knieën en duw je heupen verder naar boven, waardoor de bal naar je toe rolt (b). Kom terug in de startpositie. Dat is 1 herhaling. Maak er 15 of 20.