

EasyFlexTrainer Advanced

nr. 233-752

30+ workouts

Instructies voor je training met de EasyFlexTrainer

Inhoudsopgave

Knie

1. Squat door het buigen van één knie
2. Kniebuiging
3. Squat met elastische weerstandsband
4. Gekruiste uitvalspas
5. Liggend strekken van het been
6. Knie optillen
7. Knie optillen met weerstandsband

Heup

8. Heupabductie met weerstandsband
9. Heupabductie met weerstandsband
10. Heupextensie met weerstandsband
11. Bekken optillen met weerstandsband
12. Vloerweegschaal met flexband
13. Goedemorgens met flexband

Bovenlichaam druk

14. Squat met weerstandsband
15. Onderarm ondersteuning met weerstandsband
16. Butterfly met flexband

Romp

17. Butterfly achteruit met crunch en flexband
18. Been heffen - liggend met flexband
19. Pallof Press - staand met flexband
20. Zittend draaien van de romp
21. Draaien van de romp in V-zit

Bovenlichaam trekken

22. Triceps push met flexband
23. Diagonaal trekken aan de voorkant
24. Butterfly achteruit met flexband
25. Duo biceps-curl met flexband
26. Skien met flexband
27. Duo biceps-curl met flexband

Enkelgewricht

28. Op je tenen staan

Mobilisatie

29. Mobilisatie van de thoracale wervelkolom
30. Mobilisatie van het enkelgewricht
31. Zwaaien met je been
32. Draaien van de heupen

Uitstrekken

33. Strekken van je kuiten

1

Squat door het buigen van één knie

Stabilisatie van de structuren rondom de knie, de heup en het enkelgewricht

🕒 30-60 sec. ⏸️ 10-20 sec. 🔄 2-3 herhalingen

In de positie voor een uitvalspas plaats je je voorste been op de EasyFlexTrainer en buig en strek je je achterste knie.

Houd het bovenlichaam rechtop.

Variaties

- gebruik een stoel als ondersteuning
- + gebruik gewichten



2

Kniebuiging

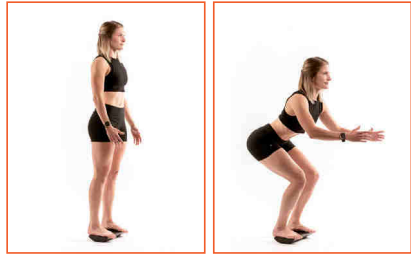
Stabilisatie van de structuren rondom de knie, de heup en het enkelgewricht

🕒 30-60 sec. ⏸️ 10-20 sec. 🔄 2-3 herhalingen

Schuif, terwijl je op de EasyFlexTrainer staat, je billen in een zwevende zithouding en buig je daarbij je knieën. Raak met je tenen en ballen van je voeten de grond niet en keer vervolgens terug naar de beginpositie.

Variaties

- gebruik een stoel als ondersteuning
- + gebruik gewichten



3

Squat met elastische weerstandsband

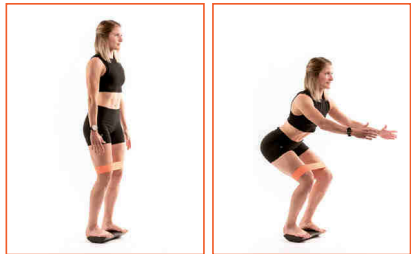
Stabilisatie van de structuren rondom de knie, de heup en het enkelgewricht

🕒 30-60 sec. ⏸️ 10-20 sec. 🔄 2-3 herhalingen

Schuif, terwijl je op de EasyFlexTrainer staat, je billen in een zwevende zithouding en buig je daarbij je knieën. Raak met je tenen en ballen van je voeten de grond niet. De weerstandsband bevindt zich boven de knieën en staat continu op spanning; keer vervolgens vanuit de gebogen positie terug naar de rechtopstaande positie.

Variaties

- gebruik een stoel als ondersteuning
- + gebruik gewichten



4

Gekruiste uitvalspas

Stabilisatie van de structuren rondom de knie, de heup en het enkelgewricht

🕒 30-60 sec. ⏸️ 10-20 sec. 🔄 2-3 herhalingen

Buig in de startpositie je standbeen iets door en til je andere been op. Laat je zakken en buig diagonaal naar achteren, houd je bovenlichaam rechtop en ga terug naar de startpositie.

Variaties

- gebruik een stoel als ondersteuning
- + gebruik gewichten



5

Liggend strekken van het been

Activeren van de structuren rondom de knie, de heup en het enkelgewricht

🕒 30-60 sec. ⏸️ 10-20 sec. ↻ 2-3 herhalingen

Plaats de EasyFlexTrainer met de flexband op je voetzolen, terwijl je op je rug ligt.

Houd je benen verticaal tot net voor het overstrekken van je knieën en houdt je ellebogen losjes in 90° gebogen naast het lichaam. Vervolgens buig en strek je je benen.



Variaties

- Beenoefening uitvoeren met één been
- + Variant in de V-zit uitvoeren

6

Knie optillen

Stabilisatie van de structuren rondom de knie, de heup en het enkelgewricht

🕒 30-60 sec. ⏸️ 10-20 sec. ↻ 2-3 herhalingen

Ga in looppositie staan en plaats je voorste been op de EasyFlexTrainer en trek je achterste been omhoog voor je romp, gebruik je armen tegelijkertijd.



Variaties

- één hand raakt een muur aan
- + gebruik gewicht in je handen

7

Knie optillen met weerstandsband

Stabilisatie van de structuren rondom de knie, de heup en het enkelgewricht

🕒 30-60 sec. ⏸️ 10-20 sec. ↻ 2-3 herhalingen

Plaats in looppositie je voorste been op de EasyFlexTrainer, waarbij de weerstandsband boven het enkelgewricht zit en continu gespannen blijft en trek het achterste been omhoog voor je romp. Gebruik armen tegengesteld.



Variaties

- één hand raakt een muur
- + neem extra gewicht in je handen

8

Heupabductie met weerstandsband

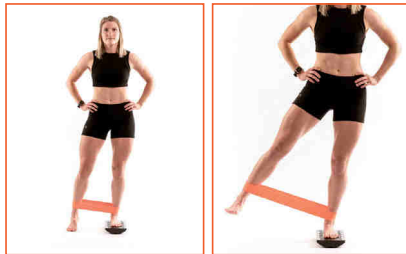
Stabilisatie en versterking van de structuren rondom de heupen, billen en romp

🕒 30-60 sec. ⏸️ 10-20 sec. 🔄 2-3 herhalingen

- plaats één been op de EasyFlexTrainer
- zet je benen op heupbreedte en houd je weerstandsband op spanning
- je andere been geeft gestrekte impulsen naar buiten (zijwaarts)
- houd het bovenlichaam rechtop

Variaties

- handen worden ondersteund door een muur of iets dergelijks
- + trek het been in twee fasen naar buiten en houd de spanning een paar seconden vast op het hoogste punt



9

Heupabductie met weerstandsband

Stabilisatie en versterking van de structuren rondom de heupen, billen en romp

🕒 30-60 sec. ⏸️ 10-20 sec. 🔄 2-3 herhalingen

- plaats één been op de EasyFlexTrainer
- zet je benen op heupbreedte en houd je weerstandsband op spanning
- één been is gestrekt en geeft via het andere been impulsen naar binnen (middenvoorwaarts).
- houd het bovenlichaam rechtop

Variaties

- handen worden ondersteund door een muur of iets dergelijks
- + trek het been in twee fasen naar binnen en houd de spanning een paar seconden vast op het hoogste punt



10

Heupextensie met weerstandsband

Stabilisatie en versterking van de structuren rondom de heupen, billen en romp en de onderrug

🕒 30-60 sec. ⏸️ 10-20 sec. 🔄 2-3 herhalingen

Plaats in looppositie je voorste been op de EasyFlexTrainer. Het achterste been wordt gestrekt en de weerstandsband staat op spanning. Het gestrekte been geeft impulsen naar achteren.



Variaties

- handen worden ondersteund door een muur of iets dergelijks
- + til je been in twee fasen naar achteren op en houd de spanning een paar seconden vast op het hoogste punt

11

Bekken optillen met weerstandsband

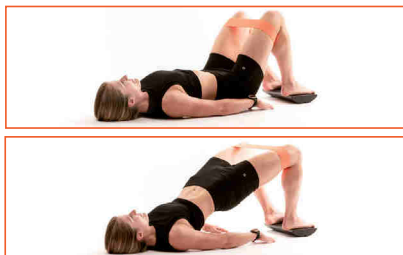
Activering en stabilisatie van structuren rond de heupen en knieën + onderrug/romp

🕒 30-60 sec. ⏸️ 10-20 sec. 🔄 2-3 herhalingen

Plaats de voeten horizontaal op de EasyFlexTrainer terwijl je ligt.

Zet je armen naast je romp om stabiliteit te behouden, de heupen liggen evenwijdig plat op de vloer.

Breng je heupen omhoog en omlaag totdat ze volledig gestrekt zijn, waarbij de weerstandsband continu gespannen blijft.



Variaties

- zonder weerstandsband
- + trek in de hoogste positie de weerstandsband actief uit elkaar

12

Vloerweegschaal met flexband

Stabilisatie van structuren rondom de romp, de knie en het enkelgewricht + versterking van de schouder- en armspieren

🕒 30-60 sec. ⏸️ 10-20 sec. 🔄 2-3 herhalingen

Houd je standbeen licht gebogen, leg de flexband in de groef van de EasyFlexTrainer en strek een been naar achteren.

Trek met gestrekte ellebogen je handen zijwaarts op schouderhoogte, trek je schouderbladen naar elkaar toe en houd je nek lang.

Variaties

- zonder flexband
- + vasthouden



13

Goedemorgens met flexband

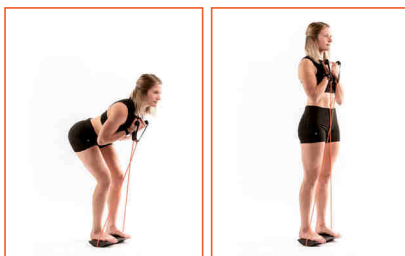
Stabilisatie van structuren van de billen, onderrug/romp + structuren rond de knie- en enkelgewrichten

🕒 30-60 sec. ⏸️ 10-20 sec. 🔄 2-3 herhalingen

Ga in heupbreedte stand op de EasyFlexTrainer staan en kruis je armen met de flexband voor de borst. Schuif je billen naar achteren en houd de rug recht, je schouders worden naar achteren en naar beneden gefixeerd. Ga dan weer rechtop staan en strek je heupen.

Variaties

- verwijder de flexband
- + houd de positie op het laagste punt een paar seconden vast



14

Squat met weerstandsband

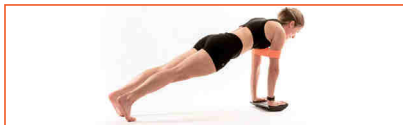
Versterking van de schouder- en armspieren + stabilisatie van de romp

🕒 30-60 sec. ⏸️ 10-20 sec. 🔄 2-3 herhalingen

Bevestig de weerstandsband boven de ellebogen en houd deze op spanning.

Plaats je handen op de EasyFlexTrainer met gestrekte ellebogen.

Laat het bovenlichaam zakken door de je elleboog te buigen, de romp blijft stabiel/ ellebogen worden dicht bij de romp gehouden.



Variaties

— Plaats de EasyFlexTrainer in een verhoogde positie op een stoel

+ Plaats de EasyFlexTrainer in een verhoogde positie op een stoel



15

Onderarm ondersteuning met weerstandsband

Versterking van de schouder- en armspieren + stabilisatie van de romp

🕒 30-60 sec. ⏸️ 10-20 sec. 🔄 2-3 herhalingen

Steun met je onderarmen op de EasyFlexTrainer en houd de romp stabiel. Houd de weerstandsband onder de knieën continu op spanning.



Variaties

— Zet de EasyFlexTrainerpositie op een stoel

+ Vergroot de standbreedte en verhoog de spanning van de weerstandsband



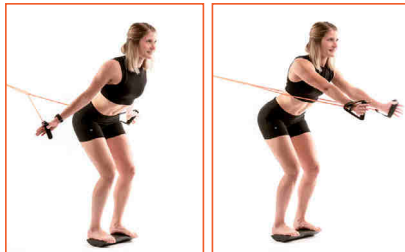
16

Butterfly met flexband

Stabilisatie van de romp en versterking van de borstspieren

🕒 30-60 sec. ⏸️ 10-20 sec. 🔄 2-3 herhalingen

- Ga in heupbreedte stand op de EasyFlexTrainer staan/ houd het bovenlichaam zoals op afbeelding.
- Bevestig de flexband achter je lichaam b.v. aan de deurklink
- De armen zijn in de T-stand met een licht gebogen elleboog naast het lichaam
- De armen trekken de flexband naar voren op borsthoogte



Variaties

- verklein de afstand tot de deur, d.w.z. de spanning van de flexband is lager
- vergroot de afstand tot de deur, d.w.z. de spanning van de flexband is hoger

17

Butterfly achteruit met crunch en flexband

Stabilisatie en versterking van de romp en benen en de bovenrug/schouderpijnen

🕒 30-60 sec. ⏸️ 10-20 sec. 🔄 2-3 herhalingen

- Plaats de EasyFlexTrainer met de flexband op je voetzolen, terwijl je zit.
- Je handen zijn op borsthoogte en je benen zijn gebogen.
- Strek je benen en trek tegelijkertijd beide armen uit elkaar.

Variaties

- Houd je benen gebogen, strek gewoon je armen
- + Houd de benen continu gestrekt



18

Been heffen - liggend met flexband

Versterking van de romp- en beenspieren

🕒 30-60 sec. ⏸️ 10-20 sec. ↻ 2-3 herhalingen

Plaats de EasyFlexTrainer met de flexband op je voetzolen, terwijl je op je rug ligt en strek je benen naar het plafond.

Beweeg je ellebogen losjes 90° naast je lichaam, houd je benen recht naar de grond gestrekt.



Variaties

— Houd de benen licht gebogen tijdens de beweging

+ Houd de positie van de benen bij de vloer gedurende 1-2 seconden vast



19

Pallof Press - staand met flexband

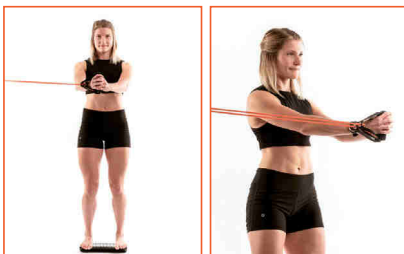
Versterking van de romp + stabilisatie van de spieren rond de enkel- en kniegewrichten

🕒 30-60 sec. ⏸️ 10-20 sec. ↻ 2-3 herhalingen

Houd beide handgrepen vast met beide handen vast terwijl je op de EasyFlexTrainer staat.

Het midden van de flexband wordt vastgehouden door een partner of bevestigd aan een deurklink.

Buig iets door de knieën.



Variaties

— minder spanning

+ meer trekkracht en/of een draaiende beweging van de romp tegen de trekrichting in

20

Zittend draaien van de romp

Versterking van de romp

🕒 30-60 sec. ⏸️ 10-20 sec. 🔄 2-3 herhalingen

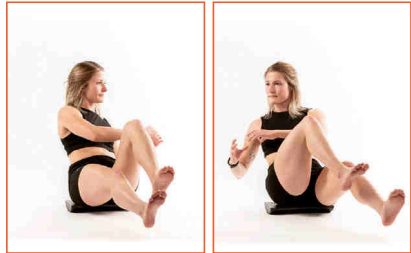
Ga op de EasyFlexTrainer zitten, druk je voeten heupbreedte in de grond en houd je je armen losjes voor je borst.

Draai de romp afwisselend aan beide zijden rechtop.

Variaties

— Romp rechter houden

+ Beweeg je romp naar achteren/til je benen op



21

Draaien van de romp in V-zit

Stabilisatie en versterking van de romp

🕒 30-60 sec. ⏸️ 10-20 sec. 🔄 2-3 herhalingen

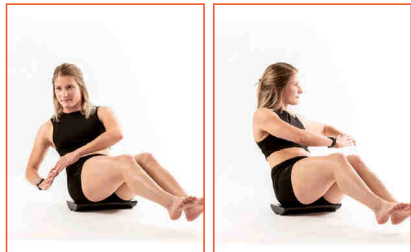
Ga op de EasyFlexTrainer zitten, til je je benen gecontroleerd op en strek je ze uit de zwevende positie.

Houd je rug rechtop en draai de romp naar links en rechts.

Variaties

— Benen meer buigen

+ Beweeg de romp meer naar achteren



22

Triceps push met flexband

Stabilisatie van structuren rondom de romp, de knie en het enkelgewricht + versterking van de schouder- en armspieren

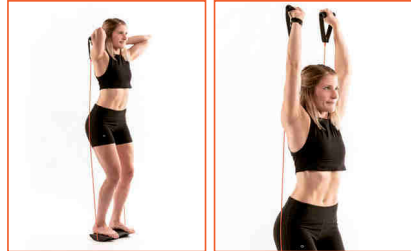
🕒 30-60 sec. ⏸️ 10-20 sec. 🔄 2-3 herhalingen

Ga in heupbreedte stand op de EasyFlexTrainer staan en houd de knieën licht gebogen.

Houd de flexband achter het lichaam en de armen achter het hoofd.

De ellebogen zijn gebogen/dicht bij het hoofd.

Strek je armen boven je hoofd en strek tegelijkertijd je benen.



Variaties

- met je knieën op de EasyFlexTrainer
- + Houd beweging een paar seconden op 90° vast

23

Diagonaal trekken aan de voorkant

Versterking van de arm- en schouderspieren + stabilisatie van de structuren rondom de romp en de knie en het enkelgewricht

🕒 30-60 sec. ⏸️ 10-20 sec. 🔄 2-3 herhalingen

Plaats de flexband in de groef van de EasyFlexTrainer, ga in heupbreedte stand op de EasyFlexTrainer staan, de knieën zijn licht gebogen.

Trek de handen gekruist, diagonaal tot max. hoofdhoogte en maak je nek lang.



Variaties

- met de knieën op de EasyFlexTrainer
- + Houd de spanning een paar seconden vast

24

Butterfly achteruit met flexband

Versterking van de arm- en schouderspieren + stabilisatie van de romp

🕒 30-60 sec. ⏸️ 10-20 sec. 🔄 2-3 herhalingen

Ga in heupbreedte stand op de EasyFlexTrainer staan en houd de knieën licht gebogen.

Bevestig de flexband voor je lichaam b.v. aan de deurklink, met je armen gestrekt op borsthoogte.

De armen strekken de flexband naar de zijkant in de T-positie naast het lichaam.

Variaties

- verklein de afstand tot de deur, d.w.z. minder spanning van de flexband
- vergroot de afstand tot de deur, d.w.z. meer spanning van de flexband



25

Duo biceps-curl met flexband

Stabilisatie en versterking van de romp- en armspieren

🕒 30-60 sec. ⏸️ 10-20 sec. 🔄 2-3 herhalingen

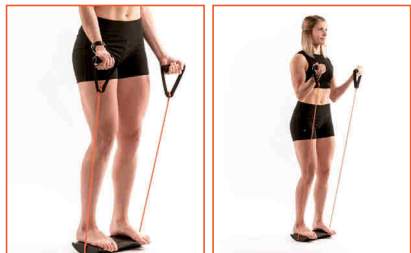
Ga op heupbreedte stand op de EasyFlexTrainer staan / houd de knieën licht gebogen en de flexband in beide handen.

Houd de armen lang en dicht bij het lichaam.

Buig je onderarmen omhoog / laat ze langzaam weer zakken.

Variaties

- Beweeg niet tot aan de schouder
- + Houd de armen een paar seconden op 90° vast



26

Skien met flexband

Stabilisatie van structuren rondom de romp, de knie en het enkelgewricht + versterking van de schouder- en armspieren

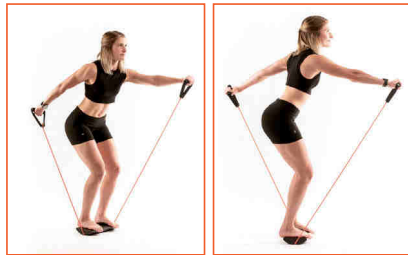
🕒 30-60 sec. ⏸️ 10-20 sec. 🔄 2-3 herhalingen

Ga in heupbreedte stand op de EasyFlexTrainer staan en houd de knieën licht gebogen.

Strek je armen en zwaai afwisselend heen en weer.

Variaties

- Voer de beweging minder hoog uit
- + Houd beweging een paar seconden op het hoogste punt vast



27

Duo biceps-curl met flexband

Stabilisatie van de romp en versterking van de armspieren

🕒 30-60 sec. ⏸️ 10-20 sec. 🔄 2-3 herhalingen

Ga in heupbreedte stand op de EasyFlexTrainer staan / houd de knieën licht gebogen.

Neem beide handgrepen van de flexband in één hand en strek je arm lang dicht bij het lichaam.

Buig je onderarm omhoog / laat hem langzaam weer zakken.

Variaties

- Beweeg niet tot aan de schouder
- + Houd de arm een paar seconden op 90°



28

Op je tenen staan

Stabilisatie van de structuren rondom de knie en het enkelgewricht

🕒 30-60 sec. ⏸️ 10-20 sec. 🔄 2-3 herhalingen

Plaats je tenen op de EasyFlexTrainer, strek de voet tot op de ballen van de voet en laat de voet weer zakken.

Variaties

- één hand raakt een muur aan
- + doe het op één been



29

Mobilisatie van de thoracale wervelkolom

Verbetering van de mobiliteit van de thoracale wervelkolom

🕒 30-60 sec. ⏸️ 10-20 sec. 🔄 2-3 herhalingen

Plaats uw rug op de EasyFlexTrainer ter hoogte van de borstwervels en zet uw benen neer.

Kruis je armen op de borst.

Rol van je borst af bij het inademen.

Open je armen totdat je handen naast je hoofd liggen.



30

Mobilisatie van het enkelgewricht

Verbetering van de mobiliteit in het enkelgewricht

🕒 30-60 sec. ⏸️ 10-20 sec. 🔄 2-3 herhalingen

Houd je bovenlichaam recht.

Ga in heupbreedte staan met de voorvoet op de EasyFlexTrainer, één voet op de bal van de teen.

Verander de voetpositie in een vloeiende beweging, de armen begeleiden de beweging in de tegenovergestelde manier.

Variaties

- een hiel raakt de bodem
- + snelheid verhogen



31

Zwaaien met je been

Verbetering van de mobiliteit in de heup + stabilisatie van de structuren rondom de gewrichten van de knie en enkel

🕒 30-60 sec. ⏸️ 10-20 sec. 🔄 2-3 herhalingen

Ga met je standbeen licht gebogen op de EasyFlexTrainer staan, zwaai met je vrije been naar voren en naar achteren.

Begin met kleine bewegingen en laat ze steeds groter en groter worden, zwaai met de je armen in de tegenovergestelde richting van de benen.



32

Draaien van de heupen

Verbetering van de mobiliteit in de heup + stabilisatie van de structuren rondom de gewrichten van de knie en enkel

🕒 30-60 sec. ⏸️ 10-20 sec. 🔄 2-3 herhalingen

Houd je standbeen licht gebogen op de EasyFlexTrainer en draai met het vrije been in grote cirkels van voor naar buiten naar de zijkant en terug.



33

Strekken van je kuiten

Verbetering van de mobiliteit in het enkelgewricht + vermindering van de spanning in je kuiten

🕒 30-60 sec. ⏸️ 10-20 sec. 🔄 2-3 herhalingen

Houd je bovenlichaam/schouders recht en naar achteren.

Zet je hakken stevig op de grond.

De ballen van je voeten staan op de EasyFlexTrainer, zet je handen op je heupen en schuif je bekken naar voren.



Variaties

— Duw je bekken naar achteren

+ Breng je armen gestrekt naar achteren boven je hoofd

D: Pro-Idee GmbH & Co. KG · Auf der Hüls 205 · D 52053 Aachen · Tel.: 02 41-109 119

NL: Pro-Idee · Wijchenseweg 132 · NL 6538 SX Nijmegen · Tel.: 024-3 511 277

UK: Pro-Idee GmbH & Co. KG · Auf der Hüls 205 · D 52053 Aachen · Tel.: +49-241-109 1327

F: Pro-Idée · F 67962 Strasbourg - Cedex 9 · Tél.: 03 88 19 10 49

CH: Pro-Idee Catalog GmbH · Fürstenlandstrasse 35 · CH 9000 St. Gallen · Tel.: 0 71-2 74 66 19

A: Pro-Idee Catalog GmbH · Bundesstraße 112 · A 6923 Lauterach · Tel.: 05574-803 51

© Pro-Idee Aachen