

BOUNDLESS

FIT APPAREL

BBB PLAYBOOK

[BOUNDLESS BOOTY BUILDING]

BUILD YOUR BOOTY! YES YOU CAN!

Geef toe, hoeveel keer heb je al voor de spiegel gestaan, vol goede moed, maar met weinig inspiratie? Wat moet je nou eigenlijk met die weerstandsbanden en welke oefeningen leveren het snelste resultaat?

In deze guide vind je een overzicht van de beste basisoefeningen. Allemaal op 1 plek. Inclusief duidelijke uitleg. Deze oefeningen vallen perfect te combineren met je leg-day of als losse training wanneer je je volledig op de glutes wilt focussen, zelfs thuis! Zo heb je alles lekker dicht bij de hand en weet je precies hoe het moet. Deze oefeningen zorgen bovendien voor een snel resultaat, want daar gaat het natuurlijk om ;-)

OMG, LOOK AT THAT BUTT!

Oké, ik begrijp dat je ongeduldig bent, we beginnen zo dadelijk. Laten we je billen eerst even van naderbij bekijken zodat je begrijpt waar je mee bezig bent.

Billen bestaan vooral uit spieren. En aan spieren moet gewerkt worden, die krijg je niet zomaar natuurlijk. Als je mooie, ronde billen wilt, houd dan rekening met het volgende:

• VOLDOENDE (GEZONDE) VOEDING

• VOLDOENDE EIWITTEN

• KRACHT/WEERSTANDSTRaining

In deze Boundless Booty Building guide focussen we ons op dit laatste. Samen zorgen we ervoor dat jouw glutes of bilspieren de prikkels krijgen die ze nodig hebben!

By the way, wist je trouwens dat bilspieren onderverdeeld zijn in 3 verschillende groepen? De Maximus, Medius en Minimus. Die spiergroepen kun je allemaal apart trainen. We leggen je in deze guide precies uit hoe. En ja, deze oefeningen zijn zowel voor beginners als de fitness fanatics onder ons.

Lets get those glutes burning!

WARMING UP: FROG PUMPS

De ideale warming up voor je billen training! Frog pumps activeren je glutes en zorgen ervoor dat je billen tijdens de oefeningen beter aanspannen. Deze warming up oefening is puur op lichaamsgewicht, laat de weerstandsband dus nog even liggen.

HERHAAL 10 KEER, 3 SETS



- 1 Ga op je rug liggen met gebogen knieën en breng de zolen van je voeten bij elkaar.
- 2 Knijp je billen samen en hef je heupen op, zodat je lichaam een rechte lijn vormt.
- 3 Duw je billen terug omlaag en herhaal.

THE REAL DEAL: DE BESTE OEFENINGEN VOOR JE BILSPIEREN

Zoals je ondertussen weet, bestaan de bilspieren uit 3 groepen. Met de oefeningen pak je alle 3 de groepen aan die zorgen voor een stel welgevormde, strakke en ronde billen!

Hou er rekening mee dat het optimale trainingsvolume verschilt van persoon tot persoon. Het is afhankelijk van diverse factoren, waaronder genetische. Als het in het begin wat moeilijk gaat, **HOU VOL**, je zult zien dat je snel vorderingen maakt.

Sterke bilspieren dragen bij aan het voorkomen van blessures, helpen je beter presteren en makkelijker bewegen.

SO WHAT ARE YOU WAITING FOR?

TRAIN JE GLUTEUS MAXIMUS

“Mijn wat”? hoor ik je zeggen. De “gluteus maximus” is de fancy naam voor je grote bilspier. Ze bepaalt voor een groot deel de vorm van je billen. Heel belangrijk dus!

DONKEY KICKS

3 SETS, 15 X PER BEEN

- 1 Plaats de weerstandsband om je bovenbenen.
- 2 Ga op je handen en knieën zitten.
- 3 Breng één been naar achteren, houd je onderbeen gebogen en druk je hiel naar boven in een hoek van 90 graden.
- 4 Probeer je bekken daarbij zo recht mogelijk te houden en span tegelijkertijd je buikspieren aan.



LUNGES

3 SETS, 15 X PER BEEN

- 1 Plaats de weerstandsband om je bovenbenen.
- 2 Doe een grote stap naar voren en zak daarbij door je knieën.
- 3 Zorg ervoor dat je voorste knie altijd in lijn blijft met je voet, niet er overheen.
- 4 Je achterste knie mag bijna de grond raken.
- 5 Ga terug omhoog (hou daarbij je rug recht) en herhaal de oefening voor het andere been.



3 SETS VAN 10 HERHALINGEN

GLUTE BRIDGE



- 1 Doe de weerstandsband om je bovenbenen.
- 2 Ga op je rug liggen, met de schouders stevig tegen de vloer gedrukt.
- 3 Ga op je hakken staan en duw je heupen omhoog.
- 4 Houd 3 seconden vast en knijp je billen goed samen.
- 5 Kom daarna langzaam weer omlaag en herhaal. Blijf de volledige oefening op je hakken staan, zodat je billen al het werk doen.

TRAIN JE GLUTEUS MEDIUS

Na de grote bilspier, is het nu de beurt aan je middelste bilspier. Ken je het "dead butt syndrome"? Als je te lang op een stoel zit, lijkt het wel alsof je bilspieren ingeslapen zijn. Met deze oefeningen schud je ze goed wakker:

HERHAAL DEZE OEFENINGEN 10 TOT 15 KEER, IN 3 SETS

SQUAT

- 1 Plaats de weerstandsband boven of net onder je knieën.
- 2 Plaats je voeten op schouderbreedte.
- 3 Zak langzaam naar beneden via de 4-3-1 methode: 4 seconden naar beneden, 3 seconden vasthouden, in 1 seconde terug omhoog.



LATERAL BAND WALK

- 1 Plaats de weerstandsband boven of net onder je knieën.
- 2 Plaats je voeten op schouderbreedte, ga voor een halve squat houding en druk je knieën naar buiten.
- 3 Doe een stap opzij en verplaats je gewicht naar de andere voet.
- 4 Breng je andere been erbij en herhaal 10 tot 15 keer per been, in 3 sets.



SIDE LYING CLAM

- 1 Ga op je linkerzij liggen en buig je knieën.
- 2 Plaats de weerstandsband rond beide benen net boven de knie.
- 3 Breng je rechterknie omhoog, hou je andere been op de grond.
- 4 Houd daarbij je voeten tegen elkaar, zorg ervoor dat enkel je knie beweegt.
- 5 Herhaal 10 tot 15 keer per been, in 3 sets.



TRAIN JE GLUTEUS MINIMUS

Ten slotte is het de beurt aan de kleinste bilspier. Deze ligt wat verscholen tussen de gluteus maximus en gluteus medius, maar helpt om de middelste bilspier te ondersteunen. Niet vergeten dus!

LYING LATERAL LEG RAISES

HERHAAL 10 KEER PER BEEN, 3 SETS

- 1 Ga op je zij liggen.
- 2 Plaats de weerstandsband boven of net onder je knieën.
- 3 Steun met je hoofd op je linkerhand of leg je onderarm op de grond.
- 4 Breng je rechterbeen gestrekt omhoog en zorg voor spanning op de weerstandsband.
- 5 Houd de positie twee seconden vast terwijl je de bilspier zo strak mogelijk aanspant.
- 6 Laat je been rustig terugzakken, houd de spanning op de weerstandsband vast.



SQUAT BANDED KNEE TAPS

3 SETS VAN 10 HERHALINGEN



- 1 Hurk zoals weergegeven in de afbeelding hierboven.
- 2 Tik met je linkerteen je rechterenkel aan.
- 3 Beweeg vervolgens naar links en tik met je rechterteen je linkerenkel aan.