

# HANDBOEK

## “Work That Booty”

---

7 daagse Challenge voor Prachtige Ronde Billen



## Yes!

Je doet mee aan de Work that Booty Challenge. Harstikke leuk!  
Ik beloof je dat je billen sterker, steviger en ronder worden in de komende 7 dagen.  
Oké, ze worden waarschijnlijk niet precies zoals je ze graag wilt hebben, maar deze challenge is een héél goed begin.

Mijn tip is om na de eerste 7 dagen zelf door te gaan totdat je PERFECTE billen hebt. Dat is heel eenvoudig, want alles wat je nodig hebt is dit handboek en – als extra motivatie en stok achter de deur – je aanmelding bij de [Facebookgroep](#).

Op de laatste pagina's vind je zelfs een 30 dagen schema zodat je de 7-daagse challenge kunt uitbreiden tot een 30-daagse.

Wil je er nóg meer uithalen?

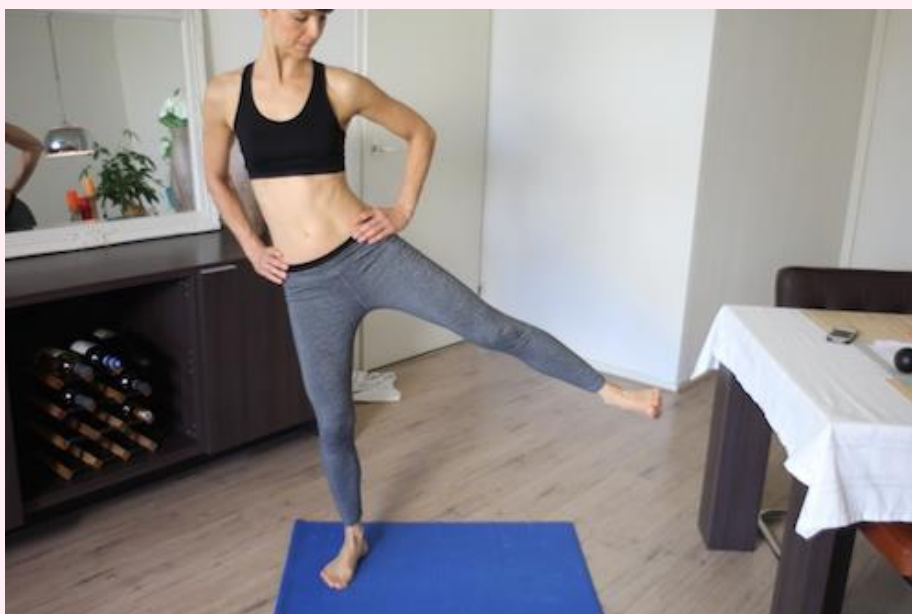
- ✓ Let dan tijdens je challenge extra goed op je voeding en zorg voor voldoende beweging.
- ✓ Combineer deze challenge met één van mijn [30](#) of [40](#) dagen programma's. Dan heb je voeding én beweging én begeleiding én motivatie in één!

## Hoe werkt de Work that Booty Challenge?

De Work that Booty Challenge duurt **7 dagen** en bestaat uit **dagelijks terugkerende oefeningen** en uit een **dagelijks wisselende mini Booty-workout** die je via een link in de **e-mail** ontvangt.

Je kunt je aanmelden bij de **speciale Facebook groep** en tips en ervaringen delen met je mede-challengers.

Gebruik [deze link](#) om je aan te melden.



## Welke oefeningen doe ik tijdens de Work that Booty Challenge?

### De dagelijks terugkerende oefeningen:

- Iedere dag 1 tot 3 keer 50 traptrades lopen / rennen. (afhankelijk van je fitheid, je kiest je eigen niveau)
- Iedere dag 20 tot 50 lunges voorwaarts (of achterwaarts) uitstappen. (afhankelijk van je fitheid, je kiest je eigen niveau)
- Iedere dag 20 tot 50 step ups rechts én links. (afhankelijk van je fitheid, je kiest je eigen niveau)

Klik [hier](#) voor de video instructie van bovenstaande oefeningen

### De dagelijks wisselende mini Booty-workout:

Dag 1: Zijwaartse Beenlift vanuit lig

Dag 2: Sumo squat met pauze

Dag 3: Heuplift

Dag 4: Glute Kick Back

Dag 5: Criss Cross Lunge

Dag 6: Squat met zijwaartse beenlift

Dag 7: 1-been heuplift

Van deze oefeningen ontvang je dagelijks een instructie video in je mailbox.

## De Work that mini Booty-workouts beschrijving

Zoals je van me gewend bent doen we de mini Booty-workout in de vorm van een Tabata. Dit betekent 8 rondes lang, 20 seconden 'werken' en 10 seconden rust.

Op mijn iPhone heb ik een app met de naam 'interval timer' gedownload. Je kunt uiteraard alle workouts met mij meedoen en gebruik maken van mijn timer, maar je kunt 'm ook zelf op je smartphone installeren. Je hoeft alleen nog even de juiste tijd in te stellen.

### 1. Zijwaartse beenlift vanuit lig

- ✓ Lig op je zij en gebruik je onderste arm als 'kussen' (de eerste 4 rondes lig je op de rechterzijde en de laatste 4 rondes op de linkerzijde)
- ✓ Beid voeten liggen boven op elkaar en de benen zijn gestrekt.
- ✓ Gebruik je bilspieren om je bovenste been op te tillen tot ongeveer 45 graden. Doe dit héél bewust, leg eventueel een hand op je bil om beter te focussen.

### 2. Sumo squat met pauze

- ✓ Sta met voeten op schouderbreedte afstand en de tenen iets naar buiten gedraaid.
- ✓ Trek je navel naar binnen / span de buikspieren aan.
- ✓ Buig door je knieën, en houd de knieën precies boven de tenen. Duw hiervoor je bil naar achteren en houd je bovenlichaam zo rechtop als mogelijk. Buikspieren blijven aangespannen.
- ✓ Pauzeer op je laagste punt ongeveer 3 seconden
- ✓ Knijp hard in je billen en duw je hakken in de grond bij het omhoog komen.

### 3. Heuplift

- ✓ Lig op je rug met je voeten op 20-25 cm van je billen af.
- ✓ Voeten en knieën staan dicht bij elkaar, maar niet tegen elkaar aan (+/- 10 cm)
- ✓ Duw de hakken in de grond en lift je heupen van de vloer totdat je heupen en je bovenlijf een rechte lijn vormen.
- ✓ Kom terug omlaag en herhaal.

### 4. Glute kick back

- ✓ Zit op handen en knieën op de grond.
- ✓ Strek het rechterbeen uit naar achter, tenen aan de grond, hak wijst omoog.
- ✓ Til met ENKEL de bilspieren het rechterbeen omhoog en laat zakken.
- ✓ Breng de eerste 4 rondes het rechterbeen en de laatste 4 rondes het linkerbeen omhoog.
- ✓ Houd de buikspieren constant goed aangespannen.
- ✓ Houd schouders en heup parallel aan de grond. Ga dus niet op links 'leunen' als je het rechtbeen aan het liften bent.

### 5. Criss Cross Lunge

- ✓ Sta met voeten op schouderbreedte afstand van elkaar, ellebogen gebogen en handen voor de borst in elkaar gevouwen
- ✓ Kruis het rechterbeen achter het linkerbeen. Zet de rechtervoet linksachter op de grond, (tenen in de vloer, hak omhoog) en buig door beide benen tot een hoek van ongeveer 90 graden.
- ✓ Stap rustig terug naar de startpositie en herhaal.
- ✓ Doe de eerste 4 rondes met rechts en de laatste 4 rondes met links

### 6. Squat met zijwaartse beenlift

- ✓ Sta met voeten op schouderbreedte afstand van elkaar, en de tenen iets naar buiten gedraaid.
- ✓ Trek je navel naar binnen / span de buikspieren aan.
- ✓ Buig door je knieën, en houd de knieën precies boven de tenen. Duw hiervoor je bil naar achteren en houd je bovenlichaam zo rechtop als mogelijk. Buikspieren blijven aangespannen.
- ✓ Bij het omhoog komen til je het rechterbeen zijwaarts gestrekt omhoog met gebruikmaking van de bilspieren.
- ✓ Bij het omlaag brengen van het gelifte been zak je direct door in een squat.
- ✓ Maak er een vloeiende beweging van.
- ✓ De eerste 4 rondes doe je rechts, de laatste 4 rondes doe je links

### 7. 1-been heuplift

- ✓ Lig op je rug met je voeten op 20-25 cm van je billen af.
- ✓ Voeten en knieën staan dicht bij elkaar, maar niet tegen elkaar aan (+/- 10 cm)
- ✓ Til één voet los van de grond en breng hem richting het plafond, houd gestrekt.
- ✓ Duw de hak van de voet die nog staat goed in de grond en lift je heupen van de vloer totdat je heupen en je bovenlijf een rechte lijn vormen.
- ✓ Laat de heupen rustig zakken, terwijl je het been in de lucht houdt.
- ✓ Doe 4 rondes met rechts en 4 rondes met links.

## De warming up

**Warm de bilspieren op** met behulp van een triggerpoint bal / honkbal / lacrosse bal / golfbal / tennisbal.

Sorry?!?

Als je er nog nooit van gehoord hebt, en benieuwd bent waar ik het nu weer over heb.

Google het gerust.

Hoe dan ook: DOE HET!

Klik [hier](#) voor een korte video instructie

Warm de bilspieren op met behulp van dit balletje (1 minuut per bil) en je geeft jezelf een massage die:

- Spierknopen en -verklevingen verwijdt
- Blessures voorkomt
- Spierspanning vermindert (en geloof me, in de bilspieren zit héél veel spanning!)
- Littekenweefsel vermindert
- Meer flexibiliteit geeft

Nadat je 'gerold' hebt met het balletje doe je een **stretch voor de heup flexoren**.

Klik [hier](#) voor een korte video instructie



## 30 dagen Work that Booty challenge workout schema

Wat je moet weten:

- ✓ Doe altijd een warming up
- ✓ Als er staat '65 traptreden, 66 lunges, 65 step ups' dan geldt het TOTALE aantal, dus niet ieder been afzonderlijk geteld (tenzij je zelf kiest om wél per been te tellen)
- ✓ Als er staat 'w.o.' betekent dat: workout.
- ✓ Als er staat '3 mini-Booty-w.o.' betekent dat dat je 3 willekeurige workouts mag kiezen. Je kunt de hele week dezelfde workouts herhalen of telkens een andere doen.
- ✓ Om papier te sparen kun je eenvoudig deze pagina met workoutschema uitprinten.

Dag 1	65 traptreden + 66 lunges + 65 step-up's	Dag 16	90 traptreden + 90 lunges + 90 step-up's
Dag 2	3 mini-Booty-w.o. + 30 trap, 30 lunges	Dag 17	5 mini-Booty-w.o. + 60 lunges, 60 step up
Dag 3	70 traptreden + 70 lunges + 70 step-up's	Dag 18	95 traptreden + 96 lunges + 95 step-up's
Dag 4	3 mini-Booty-w.o. + 30 trap, 30 lunges	Dag 19	5 mini-Booty-w.o. + 60 lunges, 60 step up
Dag 5	75 traptreden + 76 lunges + 75 step-up's	Dag 20	100 traptreden + 100 lunges + 100 step-up's
Dag 6	3 mini-Booty-w.o. + 30 trap, 30 lunges	Dag 21	5 mini-Booty-w.o. + 60 lunges, 60 step up
Dag 7	<b>RUSTDAG</b>	Dag 22	<b>RUSTDAG</b>
Dag 8	75 traptreden + 76 lunges + 75 step-up's	Dag 23	100 traptreden + 100 lunges + 100 step-up's
Dag 9	3 mini-Booty-w.o. + 40 lunges, 40 step up	Dag 24	7 w.o. + 80 lunges, 80 step up, 80 trap
Dag 10	80 traptreden + 80 lunges + 80 step-up's	Dag 25	100 traptreden + 100 lunges + 100 step-up's
Dag 11	3 mini-Booty-w.o. + 40 lunges, 40 step up	Dag 26	7 w.o. + 80 lunges, 80 step up, 80 trap
Dag 12	85 traptreden + 86 lunges + 85 step-up's	Dag 27	100 traptreden + 100 lunges + 100 step-up's
Dag 13	3 mini-Booty-w.o. + 40 lunges, 40 step up	Dag 28	7 w.o. + 80 lunges, 80 step up, 80 trap
Dag 14	90 traptreden + 90 lunges + 90 step-up's	Dag 29	7 w.o + 100x: lunge, step up, trap
Dag 15	<b>RUSTDAG</b>	Dag 30	<b>RUSTDAG</b>

## Waardevolle WEETJES over de bilspieren

Het lichaam is één groot geheel. Tijdens de workouts zul je dan ook merken dat je niet alleen maar je bilspieren traint. De bovenbeenspieren – met name de hamstrings - en niet te vergeten de corespieren staan in zeer nauwe verbinding met de bilspieren.

Waar het jou tijdens de challenge waarschijnlijk om draait is het verstevigen en perfectioneren van je billen. Maar het hebben van sterke bilspieren heeft een hoop andere voordelen. Ik zet er een paar voor je op een rijtje:

- ✓ Sterke bilspieren kunnen blessures aan de hamstring helpen voorkomen
- ✓ Sterke bilspieren (en sterke heupspijeren) zorgen ervoor dat je sneller kunt rennen (sprinten)
- ✓ De bilspieren vormen een belangrijk onderdeel van de corespieren, dus met het verstevigen van je bilspieren werk je tevens aan je core.
- ✓ Sterke corespieren (inclusief de bilspieren) verminderen of verhelpen rugklachten
- ✓ Sterke corespieren (inclusief de bilspieren) bevorderen een goede lichaamshouding (en voorkomen of verminderen daarmee (onder)rugklachten.
- ✓ De bilspieren bestaan o.a. uit de gluteus maximus, medius en minimus. Samen met de beenspieren vormen ze één van de grootste spiergroepen in het lichaam. Grote spiergroepen verbruiken meer energie (oftewel; ze verbranden meer calorieën) dan kleine spiergroepen. Het zijn echte vetverbranders!

## DISCLAIMER

*\* Bij het samenstellen van dit E-Book is de grootste zorg besteed aan de juistheid van de informatie. De auteur en haar onderneming kunnen in geen enkel geval aansprakelijk of verantwoordelijk worden gesteld door geen enkele persoon of onderneming voor de informatie die in dit E-Book staat. De lezer accepteert alle risico's op letsel dat, en/of verlies en/of schade die, direct of indirect, is veroorzaakt door, of waarvan wordt beweerd of vermoed dat het is veroorzaakt door het gebruiken en/of toepassen van de informatie in dit E-Book. Voor vragen en/of opmerkingen kunt u zich richten tot [info@mamastralendfit.nl](mailto:info@mamastralendfit.nl).*

*\* Dit E-Book is geschreven om de lezer over de basisprincipes van een gezond eet- en beweegpatroon te vertellen en dient alleen voor informatieve doeleinden. Het is op geen enkele wijze bedoeld als medisch of professioneel advies.*

*\* Het E-Book is geschreven voor gezonde mensen zonder lichamelijke aandoeningen van welke aard dan ook. Raadpleeg altijd de huisarts alvorens een verandering in eetgewoonten of bewegingspatronen aan te brengen.*

*\* In dit E-Book worden geen gezondheidsclaims geuit. De informatie in dit E-Book draagt niet bij aan het genezen, helen of corrigeren van een ziekte, stofwisselingskwaal of andere medische aandoening. De auteur is geen arts, diëtist of voedingswetenschapper. De informatie in dit E-Book is verzameld door gebruikmaking van verscheidene bronnen en persoonlijke ervaring.*

*\* Enkel gezond eten leidt niet tot een optimaal resultaat. Hiervoor dient goede voeding gecombineerd te worden met voldoende lichaamsbeweging, rust en ontspanning. Indien u niet gewend bent aan stevige lichaamsbeweging, is het raadzaam uw arts te raadplegen voordat u aan een trainingsprogramma begint.*

*\* Elk persoon met een geschiedenis van hartproblemen, of bij wie er gevallen van hartkwalen in de familie voorkomen, wordt aangeraden een onderzoek te laten doen door een medisch specialist. Na het onderzoek en met toestemming van uw medische specialist kunt u beginnen met een trainingsprogramma.*

Alle rechten voorbehouden  
Tekst: Ginny Mulders