

Inhoud	1
1. Wij wensen je veel plezier met je bestelling!	2
2. Inbegrepen:	2
3. Specificaties	2
4. Oefeningen	2
5. Waarschuwingen:	4
6. Eigenschappen	4
6.1. Voor heel het lichaam	4
6.2. Stevige weerstand	4
6.3. Zacht materialen	4
7. Garantie	5

1. Wij wensen je veel plezier met je bestelling!

Bedankt voor het kiezen van onze V.P. beentrainer. Om een juist en veilig gebruik van het product te garanderen, dien je de handleiding voor gebruik zorgvuldig te lezen. Volg altijd de instructies om schade of letsel te voorkomen.

Heb je vragen, opmerkingen of problemen bij het gebruik van het product, neem dan contact met ons op via de klantenservice met je bestelnummer.

2. Inbegrepen:

1x V.P. Beentrainer

3. Specificatie

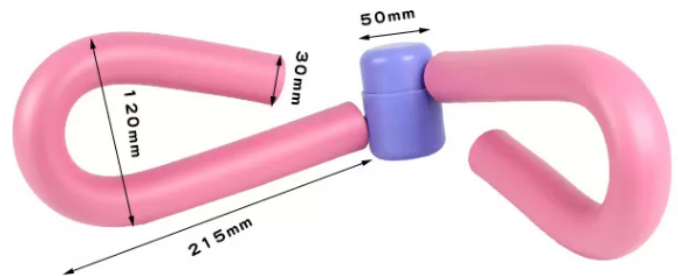
Afmetingen: 47 x 14 x 3 cm

Kleur: roze

Materiaal: zacht foam en PVC

Gewicht: 300 gram

CE gecertificeerd



4. Oefeningen

Hieronder staan een aantal oefeningen die je met het product kunt doen:

1. Met deze oefening train je je binnenzijde dijen. Ga met je rug op op de mat/vloer liggen en zet je voeten plat op de vloer. Vervolgens plaats je de beentrainer tussen je benen met het pvc gedeelte naar beneden. Zie afbeelding ter verduidelijking.

2. Met deze oefening train je je volledige benen. Ga rechtop staan en zet de been die je wilt trainen in een L vorm. Vervolgens plaats je de beentrainer in de L vorm met het pvc gedeelte in de knieholte. Vouw nu je knie langzaam naar binnen en buiten. Zie afbeelding ter verduidelijking.

3. Train je armen en borst. Ga rechtop staan of zitten (wat je zelf het fijnst vindt). Plaats het PVC gedeelte in je handen zoals op foto 3 en duw je ellebogen langzaam naar elkaar toe. TIP: om het zwaarder te maken kun je je elleboog een aantal seconden samengetrokken houden. Zie afbeelding ter verduidelijking.

4. Train je rug en armen. Zorg dat je rug recht blijft en niet buigt. Plaats het product achter je rug met het pvc gedeelte in je handen. Vervolgens duw je je ellebogen naar elkaar. LET OP: probeer hierbij ook je rugspieren samen te trekken om tegelijkertijd je rug te trainen. Zie afbeelding ter verduidelijking.

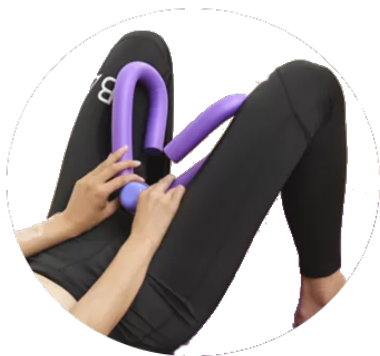
5 Train je kuiten en bovenbeen. Ga op de grond liggen en plaats de beentrainer tussen je benen met het pvc gedeelte in je knieholte. Buig de beentrainer langzaam naar binnen en buiten toe. Zie afbeelding ter verduidelijking.

6 Met deze oefening train je alleen je armen. Zet je armen in een L vorm. Plaats vervolgens het product in je elleboogholte. Trek vervolgens je arm langzaam naar je toe. Zie afbeelding ter verduidelijking.

7 Deze oefening is een andere manier om je benen volledig te trainen. Ga zitten met je billen op de mat/vloer. Zet je voeten voor je op de grond, zorg ervoor dat je benen in een driehoek staan. Plaats vervolgens het product tussen je benen met het pvc gedeelte naar boven. Vervolgens doe je je benen naar elkaar toe en van elkaar af. Zie afbeelding ter verduidelijking.

8 Train je schouders. Pak de beentrainer in je handen met het pvc gedeelte naar boven toe. Doe de beentrainer boven je hoofd. Span je schouders aan. Duw vervolgens je handen naar elkaar toe en weer van elkaar af. Zie afbeelding ter verduidelijking.

1



2



3



4



5

6

7



8



5. Waarschuwingen

1. Wees voorzichtig met het product laat deze niet vallen.
2. Houd het product op een vlakke, droge en beschutte plaats. Houd het product uit de buurt van explosieve, brandbare of scherpe spullen.

6. Eigenschappen

De beentrainer is voorzien van de onderstaande eigenschappen:

6.1. Voor heel het lichaam

Gebruik deze beentrainer om je hele lichaam te trainen. De beentrainer versterkt en verstevigt je spiergroepen. Voel je fit en gezond.

6.2. Stevige weerstand

De beentrainer is van hoge kwaliteit kunststof gemaakt en beschikt over een stevige weerstand veer.



6.3. Zacht materialen

De beentrainer is bedekt met een schuimlaag, dit zorgt ervoor dat tijdens het gebruik het comfort optimaal is.

7. Garantie

Met onze 30 dagen niet-goed-geld-terug-garantie kun je het product kosteloos naar ons terugsturen.

Wij garanderen dat dit product gedurende 1 jaar vana



het bevat altijd

zal zijn van

materiaal- en fabricagefouten. Deze garantie is geldig voor de oorspronkelijke koper vanaf de datum van eerste aankoop en is niet overdraagbaar. Een aankoopbewijs is vereist om ondersteuning onder de garantie te verkrijgen.