

Handleiding nektrainer

1. Bevestig de nektrainer op het hoofd met de open band aan de zijde van het voorhoofd.
2. Haal de band bij het voorhoofd door de lus en maak het vast met het klittenband.
3. Bevestig de gewichten met de ketting en karabijnhaken aan de nektrainer.
4. Voer de oefening uit.