

# WELKE BAND IS GESCHIKT VOOR JOU?

- 1 Selecteer het aantal pull ups
- 2 Selecteer het lichaamsgewicht
- 3 Kies de bijbehorende band(en)

Hoe onderstaand tabel te gebruiken om de banden te kiezen voor pull ups

**LET OP :** DIT IS EEN BASIS KEUZETABEL TER INSPIRATIE VAN DE MOGELIJKHEDEN, AFHANKELIJK VAN DE INDIVIDUELE BEHOEFTEEN KAN DIT VERSCHILLEN!

Pull ups zonder hulp	JOUW LICHAAMSGEWICHT (KG)										
	aantal	40-50	51-59	60-70	71-79	80-90	91-99	100-109	110-118	119-136	130+
0	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
1-2	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
3-5	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
6-7	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
8-10	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

## WAAROM 2 BANDEN BETTER ZIJN DAN 1 BAND!

- Gebruik deze eerst gezamenlijk, en verwijder een band als de pull ups zijn verbeterd
- Met 2 banden heb je veel meer mogelijkheden bij de oefeningen

“Als je niet zeker weet of een band voldoende is dan kun je het beste een extra kleinere band erbij nemen”



Afmeting	Weerstand
2080*4.5*6.4mm	extra-light
2080*4.5*13mm	light
2080*4.5*22mm	medium
2080*4.5*32mm	heavy
2080*4.5*44mm	extra-heavy

# PULL UP WEERSTANDSBANDEN

## Gebruikershandleiding

