

GYMSTON



# Weerstandsbanden Set

5 fitness-elastieken · Loop resistance bands

GEBRUIKSHANDLEIDING

Lees deze handleiding zorgvuldig door vóór het eerste gebruik  
en bewaar hem voor toekomstig gebruik.

## Inhoud van deze handleiding

---

1. Welkom & inhoud van de verpakking
2. De 5 weerstandsniveaus
3. Veiligheidsinstructies
4. Voor je begint
5. Oefeningen voor het hele lichaam
6. Trainingsschema voor beginners
7. Onderhoud & bewaren
8. Veelgestelde vragen (FAQ)
9. Garantie & contact

### 1. Welkom

---

Bedankt voor de aanschaf van de **GYMSTON Weerstandsbanden Set**. Met deze set van 5 elastische banden train je je hele lichaam — thuis, op kantoor of onderweg. De banden zijn ideaal voor krachttraining, mobiliteit, revalidatie, yoga, pilates en stretchen.

### Inhoud van de verpakking

- 5 weerstandsbanden in verschillende sterktes
- 1 gratis draagtas
- 1 gebruikshandleiding (dit document)
- Toegang tot het gratis e-book met oefeningen

### 2. De 5 weerstandsniveaus

---

De set bevat vijf banden met een oplopende weerstand. De kleur geeft het niveau aan. Begin met een lichtere band en bouw de zwaarte rustig op.

| Band                                                                                      | Weerstand   | Geschikt voor                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------|
|  Geel  | Extra licht | Opwarming, revalidatie, eerste kennismaking |
|  Rood  | Licht       | Beginners, mobiliteitsoefeningen            |
|  Groen | Gemiddeld   | Algemene krachttraining                     |
|  Blauw | Zwaar       | Gevorderden, grote spiergroepen             |
|  Zwart | Extra zwaar | Ervaren sporters, maximale weerstand        |

**Tip:** De kleurvolgorde kan per productiebatch licht afwijken. Ga in geval van twijfel uit van de gevoelde weerstand: hoe dikker de band, hoe zwaarder.

### 3. Veiligheidsinstructies

---

**Belangrijk:** Onjuist gebruik kan leiden tot blessures of materiaalschade. Lees onderstaande punten goed door.

- Controleer de band **vóór elk gebruik** op scheurtjes, slijtage of beschadiging. Gebruik een beschadigde band niet meer.
- Rek de band nooit verder uit dan ongeveer **2,5× de oorspronkelijke lengte**.
- Laat een gespannen band nooit plotseling los — hij kan terugschieten.
- Houd de band uit de buurt van scherpe randen, nagels, sieraden en huisdieren.
- Richt een gespannen band nooit op je gezicht of ogen of die van anderen.
- Train op een vlakke, stroeve ondergrond met voldoende ruimte om je heen.
- Houd de band buiten bereik van kinderen onder de 3 jaar (kleine onderdelen / verstikkingsgevaar).
- Stop direct bij pijn, duizeligheid of ongemak.

**Medisch advies:** Raadpleeg bij blessures, zwangerschap, hart- en vaatklachten of andere gezondheidsproblemen eerst een arts of fysiotherapeut voordat je begint met trainen.

### 4. Voor je begint

---

- **Warming-up:** Begin altijd met 5–10 minuten opwarmen om spieren en gewrichten voor te bereiden.
- **Houding:** Houd je rug recht, schouders ontspannen en buikspieren licht aangespannen.
- **Ademhaling:** Adem uit tijdens de inspanning, adem in tijdens het terugbewegen.
- **Tempo:** Voer elke beweging rustig en gecontroleerd uit — niet wippen of zwaaien.
- **Cooldown:** Sluit af met lichte rekoefeningen.

## 5. Oefeningen voor het hele lichaam

---

Hieronder vind je een selectie basisoefeningen. Voer elke oefening uit in 2–3 sets van 12–15 herhalingen, tenzij anders aangegeven.

### Squats (benen & billen)

Bovenbenen · Bilspieren

Ga met beide voeten op de band staan, schouderbreedte uit elkaar. Houd de uiteinden vast ter hoogte van je schouders. Zak gecontroleerd door je knieën alsof je gaat zitten en kom weer omhoog.

### Glute bridge (bilspieren)

Bilspieren · Core

Lig op je rug met gebogen knieën en de band net boven je knieën. Duw je knieën licht naar buiten en til je heupen op tot je lichaam een rechte lijn vormt. Knijp je billen aan en zak rustig terug.

### Lateral walk (zijwaartse stappen)

Bilspieren · Heupen

Plaats de band rond je enkels of net boven je knieën. Zak licht door je knieën en stap zijwaarts, waarbij je spanning op de band houdt. 10 stappen per kant.

### Bicep curl (armen)

Biceps

Ga met beide voeten op de band staan en pak de uiteinden vast met de handpalmen naar voren. Buig je armen omhoog richting je schouders en laat ze gecontroleerd weer zakken.

### Shoulder press (schouders)

Schouders

Sta op de band en houd de uiteinden ter hoogte van je schouders. Duw je handen recht omhoog tot je armen gestrekt zijn en laat ze rustig terugzakken.

### Seated row (rug)

Rugspieren

Zit op de grond met gestrekte benen en de band om je voeten. Pak de uiteinden vast en trek je ellebogen naar achteren, knijp je schouderbladen samen en laat rustig los.

### **Chest press (borst)**

Borstspieren

Leg de band om je rug en houd de uiteinden bij je borst. Duw je armen naar voren tot ze gestrekt zijn en breng ze gecontroleerd terug.

## 6. Trainingsschema voor beginners

Een voorbeeldschema om mee te starten. Train 3× per week met een rustdag ertussen.

| Dag   | Focus                 | Oefeningen                                          |
|-------|-----------------------|-----------------------------------------------------|
| Dag 1 | Onderlichaam          | Squats, glute bridge, lateral walk                  |
| Dag 2 | Rust / lichte stretch | Mobiliteit & rekoefeningen                          |
| Dag 3 | Bovenlichaam          | Bicep curl, shoulder press, seated row, chest press |
| Dag 4 | Rust                  | –                                                   |
| Dag 5 | Volledig lichaam      | Mix van bovenstaande oefeningen                     |

**Tip:** Verhoog de weerstand pas als je een oefening makkelijk in goede vorm 15 keer kunt uitvoeren. Kwaliteit gaat altijd boven kwantiteit.

## 7. Onderhoud & bewaren

- Reinig de banden met een vochtige doek en milde zeep. Niet in de wasmachine.
- Laat de banden volledig drogen voordat je ze opbergt.
- Bewaar ze op een droge, koele plek, uit direct zonlicht.
- Vermijd contact met olie, crème en zweet voor een langere levensduur.
- Gebruik de meegeleverde draagtas om de banden netjes en stofvrij te bewaren.

## 8. Veelgestelde vragen (FAQ)

### De band voelt plakkerig aan — is dat normaal?

Ja. Latex kan bij nieuwe banden licht plakkerig zijn. Veeg de band af met een droge doek; dit verdwijnt na verloop van tijd vanzelf.

### Mijn band ruikt naar rubber. Is dat erg?

Nee, dit is normaal bij nieuwe latexproducten. De geur vervaagt na enkele dagen luchten.

### Kan ik de band gebruiken bij een latexallergie?

De banden bevatten natuurlatex. Gebruik ze niet bij een bekende latexallergie.

### Welke band moet ik als beginner kiezen?

Start met de lichtste of op één na lichtste band en bouw rustig op naarmate je sterker wordt.

## 9. Garantie & e-book

---

Op deze set zit **garantie**. Bij vragen, een defect of een ontbrekend onderdeel nemen we graag contact met je op via Bol.com. Vermeld daarbij je bestelnummer, zodat we je snel kunnen helpen.

Het **gratis e-book** met aanvullende oefeningen en schema's is bij je bestelling inbegrepen. Raadpleeg je orderbevestiging of neem contact op via Bol.com als je het e-book nog niet hebt ontvangen.

### Vragen of hulp nodig?

---

Neem contact met ons op via je bestelling op **Bol.com**. Klik op je bestelling en kies "Contact met de verkoper". We reageren doorgaans binnen 24 uur op werkdagen.

Veel trainingsplezier met je GYMSTON Weerstandsbanden Set!