

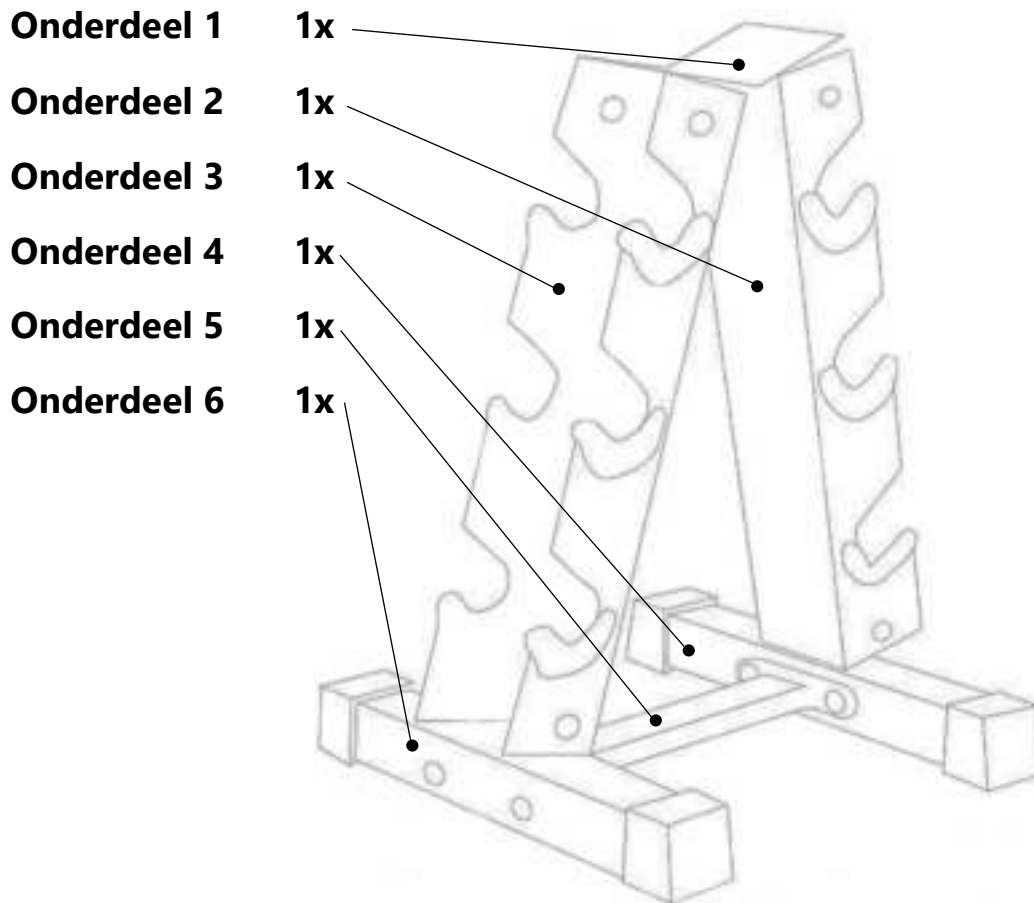





DUMBBELL HOUDER

MONTEER INSTRUCTIES



ONDERDELENLIJST



	moer	12x
	lange bout	4x
	korte bout	8x
	ring	24x

Vereiste gereedschap (NIET INBEGREPEN):

 **steeksleutel 14 mm**

 **steeksleutel 12 mm**

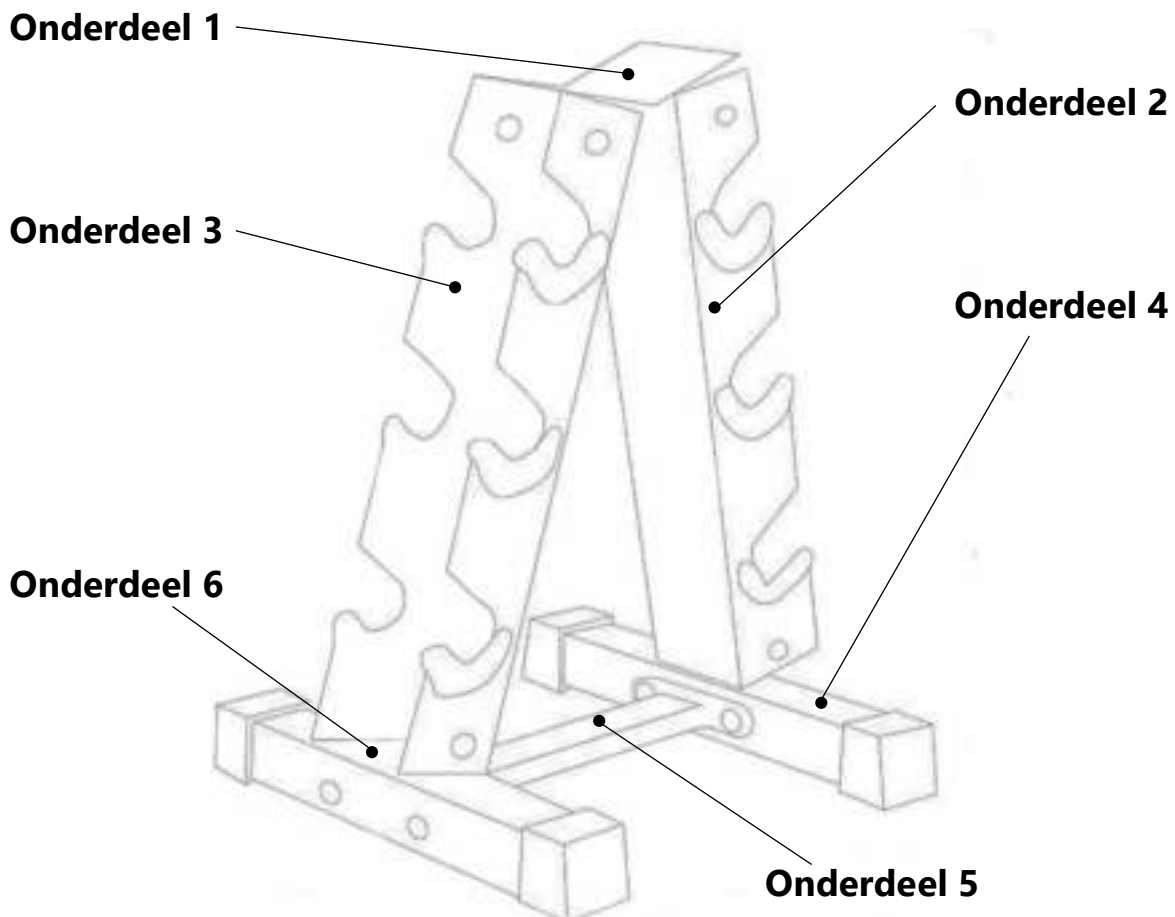
Instructies

OPMERKING: Voor elke bout heeft u de 12mm steeksleutel nodig en voor elke moer heeft u de 14mm steeksleutel nodig.

Stap één : Monteer onderdeel 1 en onderdeel 2 op onderdeel 3. Gebruik hiervoor vier korte bouten, vier moeren en acht ringen. Gebruik twee ringen per setje van een bout en een moer. Plaats de ringen aan de buitenkant van elk onderdeel. Zorg ervoor dat onderdeel 1 strak gemonteerd is op onderdeel 2 en 3.

Stap twee : Monteer onderdeel 1 en onderdeel 2 op onderdeel 3. Gebruik hiervoor vier korte bouten, vier moeren en acht ringen. Plaats de ringen op dezelfde wijze als u in stap één heeft gedaan.

Stap drie : Monteer de onderdelen die u in stap één en stap twee heeft gemaakt aan elkaar vast. Gebruik hiervoor vier korte bouten, vier moeren en vier ringen. Plaats wederom de ringen op dezelfde wijze als u in de voorgaande stappen heeft gedaan.





Trainen met db SKILLS dumbbells

Bicep oefening

Laat de dumbbells langs je lichaam hangen, de handpalmen naar voren gericht en houd je rug recht en borst naar voren. Til, zonder je bovenarmen te bewegen, je de dumbbells naar je schouders. Laat de gewichten langzaam terug zakken naar de beginpositie, waarbij je je armen volledig recht maakt. Begin weer bij start.

Bicep oefening met lunge

Ga met je voeten op heupbreedte van elkaar staan, met een halter in elke hand. Maak een grote stap terug met je linkerbeen en stap achter je rechterkant. Buig je knieën en laat je heupen zakken tot je rechterdij bijna parallel is aan de grond. Buig tegelijkertijd je ellebogen en breng de gewichten naar je schouders. Begin weer bij start. Doe al je herhalingen aan de ene kant voordat je naar de ander overschakelt.

Tricep oefening

Buig iets voorover met je knieën licht gebogen en een gewicht in elke hand. Buig beide ellebogen om de dumbbells naar je zij te brengen, waardoor je bovenarm parallel aan de vloer is. Duw de dumbbells terug, en terwijl je je arm weer recht maakt, span je je triceps aan. Begin weer bij start. Dat is een herhaling.

Tricep (naar achteren) oefening

Houd een dumbbell in elke hand en til de gewichten omhoog. Houd je armen recht en je voeten op heupbreedte van elkaar. Houd je bovenarmen stil en druk de gewichten tegen elkaar, buig je ellebogen om de gewichten langzaam achter je hoofd te laten zakken. Pauzeer, dan maak je je armen recht en ga terug naar start. Dat is een herhaling.

Squat oefening

Neem een dumbbell in elke hand. Plaatst de voeten op heupbreedte en houdt de armen langs het lichaam. Houdt de romp rechtop en het hoofd neutraal. Zak vervolgens rustig door de knieën en kom vervolgens weer omhoog. Dat is een herhaling.