



Oefeningen

Er zijn duizenden oefeningen met elastiek te vinden op het internet. Om snel met de meest effectieve oefeningen te starten, hebben wij een selectie voor je gemaakt. Naast deze selectie zijn nog twee dingen essentieel: doorzettingsvermogen en de kracht van herhaling. Dit dé manier om snel mooiere benen en billen te krijgen. Voel je je spieren branden tijdens je workout en hou je het aantal herhalingen nog net vol? Mooi! Dan zit je op de juiste koers. Hoe vaker je bepaalde spiergroepen uitdaagt, hoe getrainder ze worden en hoe meer uitdaging ze dan ook nodig hebben om te kunnen groeien. Met deze resistance band exercises gaat dat je zeker lukken. Naarmate de oefeningen je makkelijker afgaan kan je ervoor kiezen te wisselen van weerstandsband om de oefening te verzwaren of je blijft nog even bij je huidige weerstandsband en verhoogt het aantal herhalingen per set. Geef niet te snel op, je zal al snel verandering merken: je wordt sterker en je gaat zien dat je benen en billen strakker worden. Goed voor je lijf en voor je zelfvertrouwen!

Lange weerstandsband:



Kortere weerstandsband:



Disclaimer

- Artikelen buiten het bereik van jonge kinderen houden
- Het gebruik van artikelen van en vanuit de "The gymband that opens" artikelen en het uitoefenen van sporten met deze artikelen is geheel voor eigen risico. "The gymband that opens" webshop en haar eigenaresse of andere verkooppunten, aanvaarden geen aansprakelijkheid voor het gebruik.
- De gebruiker dient te beschikken over een voldoende (basis-) conditie om de artikelen te gebruiken en dient zo nodig vooraf medische te zijn getest
- De artikelen dienen uitsluitend te worden gebruikt overeenkomstig de bijgeleverde aanwijzingen/oefeningen

Het is belangrijk deze sportartikelen buiten het bereik van kinderen te houden.