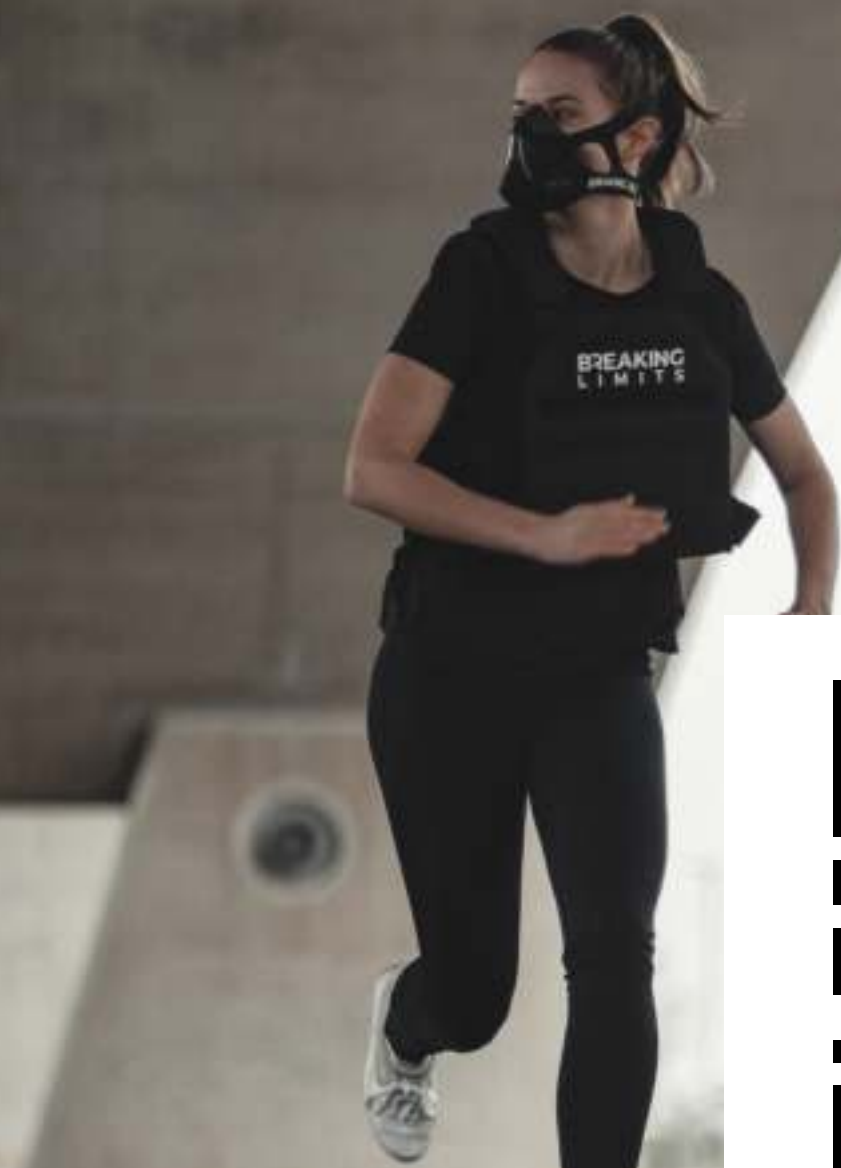


A person wearing a black protective suit, helmet, and mask is captured mid-air in a jumping pose. The suit has "BREAKING LIMITS" written on the chest. The background is a plain, light-colored wall.

YOU READY?

# ***HANDLEIDING***

LIFTING BELT



HANDLEIDING

**SCAN VOOR MEER UITLEG/INSTRUCTIES**

# **WAAROM EEN LIFTING BELT?**

**Intra-Abdominale Druk**

Een Lifting Belt werkt op 2 manieren. De Belt biedt steun aan je onderrug door te voorkomen dat je wervelkolom of ruggengraat, buigt tijdens een zware lift. Hij werkt als het ware als extern skelet, en ondersteunt je wervelkolom van de achterkant. Dat is echter niet de primaire functie van een Lifting Belt.

De belangrijkste functie van een Lifting Belt, is dat hij je helpt bij het creëren van intra-abdominale druk. Hierdoor krijgt je wervelkolom meer ondersteuning en kan je meer gewicht tillen.



LEG  
JE  
LAT  
HOGER,  
ZIE  
HOEVER  
DIE  
REIKT.



HANDLEIDING

# WANNEER GEBRUIK JE EEN LIFTING BELT?

## "Letterlijk en figuurlijk ruggensteun"

---

"Zorg er altijd voor dat de oefeningen juist worden uitgevoerd en dat je houding correct is."

Een Lifting Belt is een hulpmiddel. Dat betekent dus dat je hulp krijgt in de uitvoer van een oefening. Je krijgt letterlijk en figuurlijk ruggensteun van een onzichtbare trainingspartner.

Een Lifting Belt is bedoeld voor het tillen van zwaardere gewichten. Wat zwaardere gewichten zijn? Dit zijn gewichten waarmee je maximaal één of twee herhalingen mee kunt uitvoeren.

Wij raden dan ook af om een Lifting Belt bij iedere oefening te gebruiken. Dit zorgt er namelijk voor dat je kernspieren kunnen verzwakken. Je kernspieren zijn je buikspieren en de spieren in je onderrug.

Een Lifting Belt is dan ook een prima hulpmiddel voor het tillen van zware gewichten, niet voor veel herhalingen en laag gewicht.



# ONS VERHAAL

Elk idee, elk merk begint met een verhaal. Niet alle verhalen beginnen echter positief, zo ook deze niet.

Eind 2017 werd ik aangereden door een auto. Niet door een fout die ik zelf maakte, maar door iemand die tot tweemaal toe door rood reed.

Met een dubbele beenbreuk lag er een lange weg voor me. Meer dan een jaar lang was ik aan het trainen om weer hetzelfde te kunnen doen wat ik vroeger zo graag deed, namelijk sporten.

Hieruit is Breaking Limits ontstaan. Ik geloof erin dat de mentaliteit van een atleet niet alleen het voortdurend streven naar hoge prestaties of het verleggen van grenzen is, maar het terugkomen uit een dieptepunt om nog sterker terug te komen.

Leg je lat hoger, zie hoe ver die reikt.

*Sander Risseman*