

A person wearing a black tactical suit, helmet, and mask is captured mid-air in a dynamic jumping pose. The person's arms are raised behind their head, and their legs are spread wide. The background is a plain, light-colored wall. The overall aesthetic is high-contrast and action-oriented.

YOU READY?

HANDLEIDING

ANKLE STRAPS



HANDLEIDING

SCAN VOOR MEER UITLEG/INSTRUCTIES

WAAROM ANKLE STRAPS?

Train je benen en billen

Tijdens het trainen van je onder- en bovenbenen en billen denk je misschien niet direct aan Ankle Straps. Toch is dit het perfecte hulpmiddel om deze spiergroepen effectief te trainen.

Door middel van de Ankle Straps kun je veel verschillende spiergroepen trainen. Behalve het actief stimuleren van de onderkant van je lichaam helpen de Ankle Straps je tijdens deze oefeningen ook aan een sterkere 'core'.



LEG
JE
LAT
HOGER,
ZIE
HOEVER
DIE
REIKT.



HANDLEIDING

DE VOORDELEN VAN ANKLE STRAPS

"Het geheim voor strakke benen en billen"

"Verhoog de weerstand en intensiteit van je oefeningen"

Professionele sporters zijn het ermee eens: het trainen met Ankle Straps zijn het geheim voor strakke benen en billen. Doordat je de enkelband gemakkelijk kunt vastmaken aan een kabelmachine kan je de weerstand en de intensiteit van je oefening gemakkelijk opvoeren. Door de combinatie van weerstand en gewicht toe te voegen aan je workouts krijgen je spieren een dusdanige prikkel, waardoor deze snel vooruitgang kunnen boeken.

Hieronder kun je 6 oefeningen vinden die je met onze Ankle Straps kunt uitvoeren.

- Cable Lateral Lunges
- Standing Cable Leg Extensions
- Cable Hip Abductors
- Standing Cable Hamstring Curl
- Cable Crunches
- Lying Cable Hamstring Curls



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