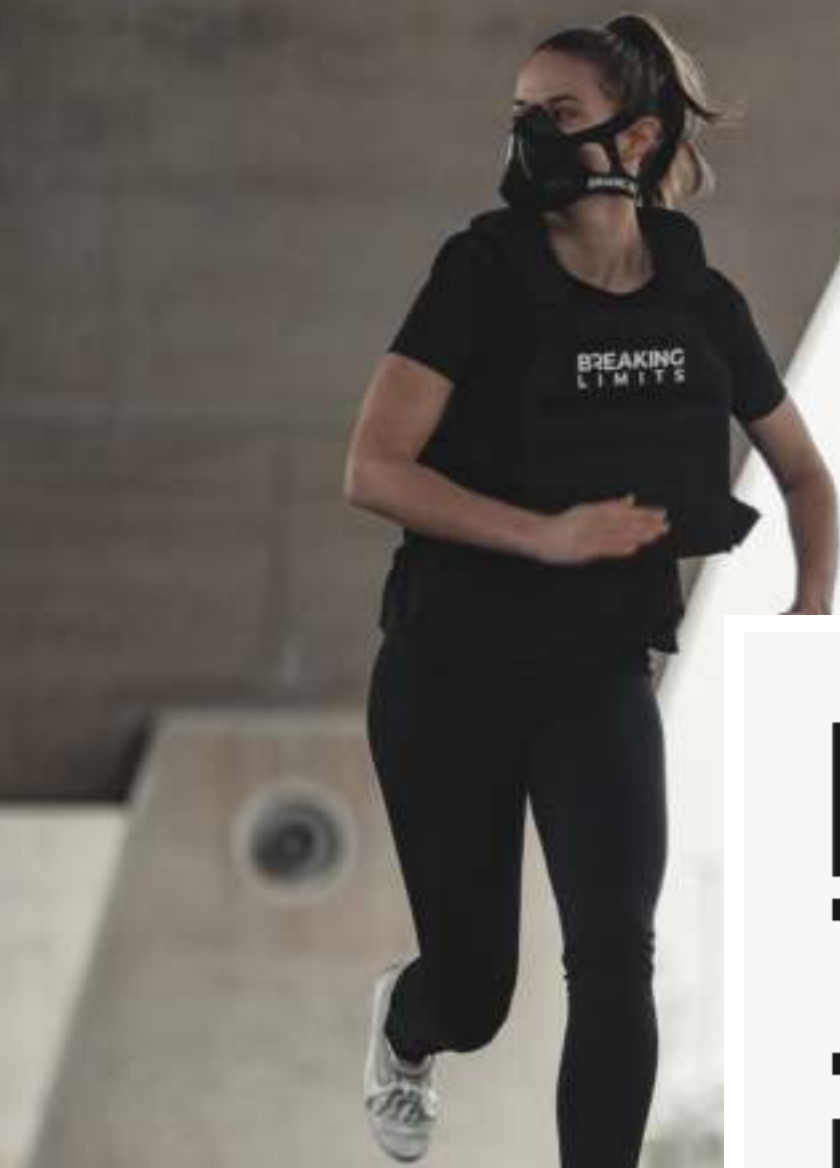




YOU READY?

# ***HANDLEIDING***

LIFTING STRAPS



**HANDLEIDING**

# **WAAROM LIFTING STRAPS?**

**Ter verbetering van je grip**

Lifting Straps zorgen ervoor dat je grip tijdens een oefening verbeterd. Hierdoor is het mogelijk om meer herhalingen uit te voeren of zwaarder te liften.

Daarnaast krijg je door middel van een betere grip een betere spier activatie in de rug. Je krachten kunnen beter worden overgebracht naar je rugspieren, waardoor je rugspieren een sterke prikkel krijgen om te groeien en je armspieren minder snel vermoeid raken.



LEG  
JE  
LAT  
HOGER,  
ZIE  
HOEVER  
DIE  
REIKT.



HANDLEIDING

# WANNEER GEBRUIK JE LIFTING STRAPS?

## "Train meerdere spiergroepen tegelijkertijd"

---

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

Lifting Straps zet je meestal in bij oefeningen die je rug versterken en waarbij grip een belangrijke rol speelt. Dit kunnen vaak 'compound' oefeningen zijn. Met een compound oefening train je meerdere spiergroepen in je lichaam tegelijkertijd. Voorbeelden van oefeningen waarbij Lifting Straps helpen zijn; Deadlifts, (Weighted) Pull-ups, Dumbbell/Barbell Rows of Romanian Deadlifts.

Het is aanbevolen de Lifting Straps enkel te gebruiken indien je problemen hebt met je grip tijdens een oefening. Het kan ook zijn dat je grip problemen ervaart naarmate je steeds zwaardere sets gaat uitvoeren. Gebruik de Lifting Straps dan enkel voor die zwaardere sets.

Kortom, gebruik de Lifting Straps wanneer je grip ervoor zorgt dat je minder gewicht kunt verzetten en/of de uitvoering niet in orde is.



# ONS VERHAAL

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

Eind 2017 werd ik aangerezen 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 Rissema*