

SANBO





Handleiding Weerstandsbanden

De SANBO weerstandsbanden zijn gemaakt van 100% natuurlijke latex en garanderen comfort en duurzaamheid. Lees de volgende aanbevelingen en waarschuwingen aandachtig voordat u begint.

Kleur	Level	Aanbeveling	Gewicht
Groen	Extra Licht	Beginner, Onervaren	2-4 kg
Blauw	Licht	Beginner, Ervaren	4-7 kg
Geel	Medium	Ervaren, Atleten	7-10 kg
Rood	Zwaar	Ervaren, Atleten	10-14 kg
Zwart	Extra zwaar	Ervaren, Atleten	14-18 kg

Workout Veiligheidsvoorschriften

- Zorg ervoor dat de band stevig onder uw voeten of rond uw benen ligt voordat u aan elke oefening begint.
- Draag altijd goede schoenen met niet-schurende zolen.
- Stop elke oefening die ongemakkelijk is of ongemak veroorzaakt.
- Verwijder sieraden die op de banden kunnen wrijven en schade kunnen veroorzaken.
- Controleer altijd de banden op (kleine) scheuren, of schaafplekken die de banden zouden kunnen beschadigen voordat u begint.
- Vermijd oefeningen waarbij de banden gespannen in richting van het hoofd richten en hoofd- of oogletsel veroorzaken.
- Laat een band nooit los als deze nog gespannen staat.
- Houd uw schouders en heupen op één lijn, span de buikspieren aan en ontspan uw knieën. Zorg ervoor dat u de veiligste houdingen beoefent door een natuurlijke wervelkolomcurve te behouden.
- Gebruik de banden niet op oneven oppervlakken.
- De banden zijn geen speelgoed, raadpleeg een arts voordat u de kinderen laat bewegen.

Opslag en verzorging van de weerstandsbanden

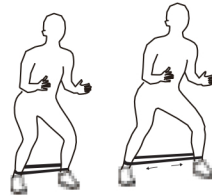
- Bewaar de banden niet in de zon of extreme temperaturen (te warm of te koud).
- Reinig de banden met een vochtige doek.
- Stel de banden niet bloot aan ruwe of schurende oppervlakken.
- Maak de banden schoon zodra ze kleverig beginnen te worden.
- Droog ze af en bestuif ze met talkpoeder, babypoeder of maizetmeel

Waarschuwing: Dit product bevat natuurlatex, die allergische reacties kan veroorzaken.

Weerstandsbanden Oefeningen

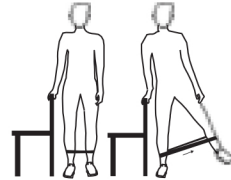
Side Shuffle

- Plaats de band rond om uw enkels.
- Sta met uw voeten iets breder dan uw schouderbreedte.
- Zak iets door uw knieën heen.
- Stap nu met uw linkervoet naar links.
- Laat uw rechtervoet de linkervoet volgen.
- Zorg dat er telkens spanning zit op de band zodat de band niet afzwakt en van uw enkels zakt.
- Doe dit 10 tot 20 keer



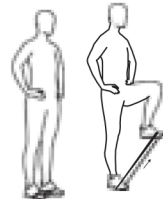
Been Oefening

- Plaats de band rond om uw enkels.
- Sta met uw voeten iets breder dan uw schouderbreedte.
- Zak iets door uw knieën heen.
- Stap nu met uw linkervoet naar links.
- Laat uw rechtervoet de linkervoet volgen.
- Zorg dat er telkens spanning zit op de band zodat de band niet afzwakt en van uw enkels zakt.
- Doe dit 10 tot 20 keer en wissel dan van been.



Knieheffen

- Plaats een band rond de tenen van uw schoenen en onder de zolen van beide schoenen.
- Plaats beide handen op uw heupen.
- Til de linkervoet van de vloer om uw knie tot heuphoogte te brengen.
- Beweeg uw voet weer rustig terug op de vloer en herhaal.
- Doe dit 10 tot 15.



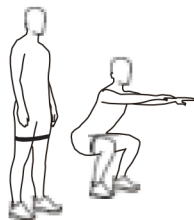
De Brug

- Plaats de band rond om uw knieën.
- Lig met uw rug en hoofd op de vloer.
- Buig uw knieën.
- Plaats uw voeten tegen elkaar aan.
- Til nu uw heupen van de grond zodat uw lichaam een rechte lijn maakt vanaf uw schouders tot uw knieën.
- Pauzeer gedurende 3 seconden en ga dan weer naar de positie van waar uit u gestart bent.
- Doe dit 10 tot 15 keer.



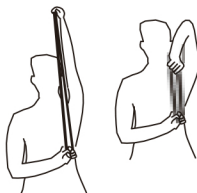
Squats

- Begin deze oefening met een zwarte band.
- Plaats de band midden op uw bovenbeen.
- Houdt uw voeten op schouderbreedte.
- Zak nu door uw knieën met uw heupen naar achteren.
- Probeer zo diep mogelijk door te zakken met uw knieën.
- Tegelijkertijd moet u uw knieën naar buiten duwen zodat er spanning ontstaat op uw benen.
- Blijf 3 seconden gezakt en kom rustig weer naar uw startpositie.
- Doe dit 10 tot 20 keer.



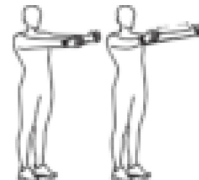
Triceps Oefeningen

- Sta met uw benen op schouderbreedte.
- Houdt uw buik en knieën gestrekt.
- Pak een weerstandband.
- Plaats een hand achter uw rug en zorg ervoor dat de achterkant van uw hand tegen de taile aan staat.
- Plaats de andere hand in uw nek met de duim naar beneden gericht.
- Houdt uw onderste hand strak tegen uw taile en strek uw andere hand boven uw hoofd uit.
- Beweeg alleen uw elleboog.
- Uw schouders moeten stabiel blijven staan om zo de triceps te isoleren.
- Houdt uw hand recht boven uw schouder zorg dat de knokkels naar de plafond wijzen.
- Houdt uw hand 3 seconden boven en zak dan weer rustig terug naar uw startpositie.
- Doe dit 10 tot 20 keer.



Armtraining

- Ga met uw voeten op heupbreedte uit elkaar staan.
- Plaats de banden rondom uw polsen.
- Strek uw handen recht voor uw lichaam uit.
- Zorg ervoor dat uw armen op schouderhoogte staan.
- Maak gebalde vuisten.
- Open nu beide armen naar buiten en hou ze 3 seconden uit elkaar.
- Kom nu rustig weer terug naar uw start positie en herhaal het opnieuw.
- Doe dit 10 tot 15 keer.



Flutterkicks

- Ga plat op uw rug liggen.
- Plaats de banden om uw onderbenen.
- Houdt uw armen gestrekt naast uw lichaam.
- Zorg dat uw handpalmen naar beneden richten.
- Til uw beide benen 15cm van de grond af.
- Til vervolgens uw rechterbeen nog 15cm hoger dan de linkerbeen.
- Laat vervolgens uw rechterbeen zakken en til uw linkerbeen 15cm hoger dan de rechter.
- Wissel telkens af.
- Doe dit 20 tot 30 keer.



Zittend Schuine Twists

- Neem een plaats op de grond.
- Kruis het ene been over het andere.
- Plaats de band achter de zool van uw gestrekte been.
- Plaats nu een hand achter uw hoofd.
- Pak de band vast met de andere hand.
- Maak 10 tot 15 keer een draai beweging.
- Wissel om en doe de oefening met de andere hand.



SANBO