

Ankle straps handleiding

De enkelbanden zijn gemaakt voor **ultieme premium comfort** met een zachte neopreen vulling voor draagcomfort, niet zoals andere waarin een harde rand zit waardoor het pijnlijk is om te dragen en dat je blaren en andere vervelende wonden kunt krijgen. Door dit neopreen materiaal zijn de enkelbanden **zweetbestendig** en blijft de vieze geur niet hangen na elke workout. In de vulling zit een extra kussentje (padding) van 5mm voor extra comfort zodat jij je gewoon kunt focussen op het sporten! Onze Ankle straps hebben een ontwerp met een **dubbele D-ring**, dit voor stabiliteit en gewichtsverdeling. De enkelbanden hebben versterkte steken en zijn ontwikkeld vanuit duurzaam materiaal gebouwd om lang mee te gaan en heeft een simpele klittenbandsluiting!



Voorbeeld oefeningen:

ANKLE STRAPS

CABLE KICK BACKS

Hoe voer je de cable kick back uit?

Duw je been waaraan de kabel bevestigd is naar achter.

Duw het gewicht met je billen weg.

Laat je been niet te hoog uitkomen want dan gaat je onderrug het overnemen.

Knijp je bil samen en laat hem vervolgens terugkomen naar de beginpositie.

Let erop dat je je bovenlichaam volledig stil blijft houden tijdens de beweging.

- **HOOFDSPIERGROEP:**
BILLEN
- **HULP SPIERGROEP:**
HAMSTRINGS
- **TYPE OEFENING:**
ISOLATIE

De cable kickback is een super goede oefening om je billen te isoleren. Deze oefening kan ook worden uitgevoerd met behulp van een elastiek.

De cable kickback is een van de beste isolatie oefeningen voor de billen! Mocht je dus een strakkere bilpartij willen hebben dan is dit een oefening die zeker een plek in je trainingsschema moet krijgen.

WWW.MJSPOORTS.NL/COLLECTIONS/KRACHTSTATION-ACCESSOIRES

Meer opties tijdens workouts

Door de enkelbanden heb je uit het niets veel meer oefeningen om te trainen en kun je elke spiergroep ook apart aanpakken. Hierdoor kun je oefeningen doen zoals de Cable Kick Back, Cable Hip Abduction & Adduction, Cable Lunges en veel meer.