

## Handleiding exercise dice

### Aantal herhalingen

- 10 x
  - 20 x
  - 30 x
- 30 seconden  
- 60 seconden  
- 90 seconden

### Oefeningen

- Push ups
- Buikspieren
- Squats
- Lunges
- Jumping jacks

Eventueel kan je hier nog eigen draai aangeven in oefeningen. Als die bijvoorbeeld op het logo komt.

Het is een full body workout. Waarbij je twee dobbelstenen tegelijk gooit. Het aantal seconden of herhalingen doe je en daarbij de oefening waar die op komt.

Er kan licht, gemiddeld en zwaar mee getraind worden. Die is weer aan te bepalen hoelang je workout duurt.

Je wilt trainingen diversifiëren, maar je weet niet zo goed waar je moet beginnen? Onze dobbelstenen bieden je de perfecte oplossing. Met 36 verschillende variaties waarop de dobbelsteen kunnen landen. Hierdoor zal je hart zeker sneller gaan pompen! Haal het maximale uit je wokrouit op een leuke trainingsmanier.

Met deze dobbelstenen kun je in een groep of solo werken - ze zijn gemaakt van duurzaam en afwasbaar vinyl, dus u hoeft zich geen zorgen te maken over het vies maken van dobbelstenen.

#### Voordelen

- verhoogt de prestaties
- full body workout
- opbouw van de spieren
- verbetert je cardio
- je trainingsroutine opbouwen
- verbetert het bewegingsbereik





