



HANDLEIDING

Resistance Band/Booty Builder



Specificaties W.O.D Resistance Band/Booty Builder:

- ✓ Slijtvaste premium kwaliteit
- ✓ Complementeert de krachttraining met extra weerstand
- ✓ Medium (M) stretch
- ✓ Antislip gaat het afglijden of omhoogkruipen tegen
- ✓ Zeer duurzaam (gaat eeuwig mee)
- ✓ Stevig en comfortabel
- ✓ Onder andere te gebruiken voor fitness, cardio, fysiotherapie, krachttraining en yoga, maar ook perfect voor je oefeningen thuis
- ✓ Geschikt voor de beginnende tot gevorderde sporter (zowel man als vrouw)
- ✓ Gemakkelijk mee te nemen (op reis)

Resistance Band - Tips bij gebruik:

- Tip 1: Train met de Resistance Band als toevoeging op (been)oefeningen als de squat, de deadlift en de hip thrust. Hierdoor daag je je spieren uit op meerdere vlakken.
- Tip 2: Gebruik van de band verlegt een deel van je focus naar je (boven)benen. Hierdoor kun je de band ook gebruiken voor het verbeteren van je vorm en houding.
- Tip 3: Zorg dat je bij gebruik van de band je knieën goed naar buiten duwt, zo verhoog je de weerstand en voorkom je blessures.
- Tip 4: Ook zonder gewichten kun je perfect trainen met de band. Hierdoor kun je ook gemakkelijk thuis aan de slag met oefeningen.

Geschikt voor buiten-/thuisgebruik (zonder extra gewichten):



Ook geschikt voor binnen-/sportschoolgebruik (met extra gewichten):



Resistance Band - Geschikte oefeningen:

Hieronder staan enkele geschikte oefeningen uitgebeeld. Deze oefeningen kunnen zowel mét als zonder extra gewichten (zoals dumbbell's. barbell's etc.) worden uitgevoerd.

