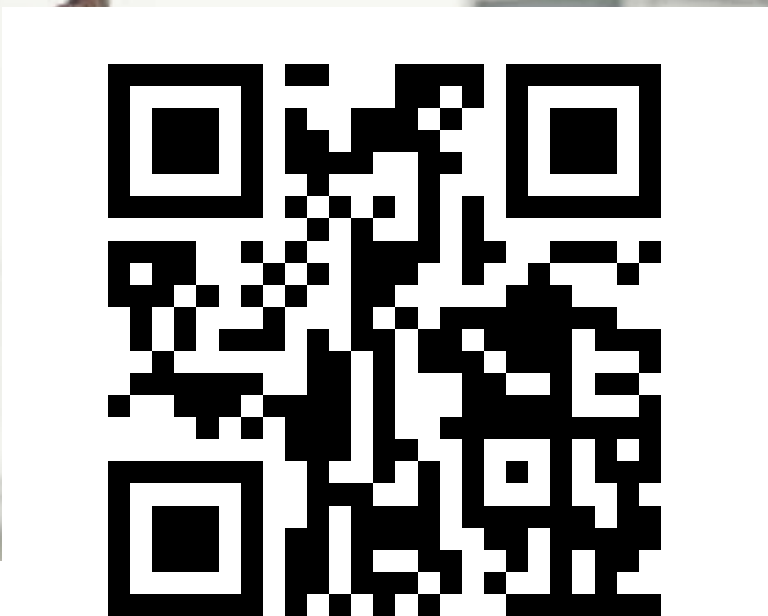


A person wearing a black protective suit, helmet, and mask is performing a handstand on a grey wall. The person's arms are raised behind their head, and their legs are spread wide in a V-shape. The background is a plain, light-colored wall.

YOU READY?

HANDLEIDING

DIP BELT



HANDLEIDING

SCAN VOOR MEER UITLEG/INSTRUCTIES

WAAROM EEN DIP BELT?

Ter verbetering van je grip

Als je de standaard dips en pull-ups al hebt uitgespeeld is het tijd om je training te verzwaren door gewicht toe te voegen. Dit extra gewicht zorgt er voor dat jij jezelf kunt blijven uitdagen en sterker blijft worden.

Een Dip Belt is over het algemeen 'one size'. Dit betekent dat iedereen de Belt kan dragen en je deze dus ook kan uitlenen aan je trainingspartner.



LEG
JE
LAT
HOGER,
ZIE
HOEVER
DIE
REIKT.



HANDLEIDING

IS EEN DIP BELT OOK VOOR BEGINNERS?

"Te groeien in lichaamsgewicht oefeningen"

"Een dip belt stelt beginners in staat het krachtontwikkelingsproces te versnellen."

Als je gemakkelijk meer dan 10 herhalingen van pull-ups, chin-ups of dips kunt uitvoeren, is een dip belt de moeite waard om in te investeren. Een dip belt stelt beginners in staat het krachtontwikkelingsproces te versnellen en helpt hen om binnen een beperkte tijd te groeien in lichaamsgewicht oefeningen.

Bovendien is een dip belt ideaal voor gevorderde sporters die constant op zoek zijn naar verschillende manieren om hun krachttraining te verbeteren en te verzwaren. Door bijvoorbeeld dips met gewicht toe te voegen, kun je in een korte tijd grote stappen maken.

Enkele oefeningen met de Dip Belt:

- Dips
- Pull-Ups
- Chin-Ups
- Hip Belt Squats



ONS VERHAAL

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

Eind 2017 werd ik aangereden 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 Risseman