

Handleiding Weerstandsbanden

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

Kleur	Sterkte	Aanbeveling	Gewicht
1	Ultra light	Beginner, Onervaren	1.5 - 5 kg
2	Light	Beginner, Ervaren	6.5 - 9 kg
3	Medium	Ervaren, Atleten	9 - 11 kg
4	Heavy	Ervaren, Atleten	15 - 18 kg
5	Ultimate	Ervaren, Atleten	18 - 21 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

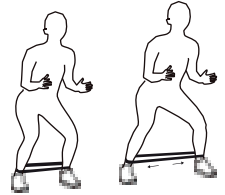
- Bewaar de banden niet in de zon of extreme temperaturen (te warm of te koud).
- Reinig de banden met een vochtige doek.
- Stel de banden niet bloot aan ruwe of schurende oppervlakken.
- Maak de banden schoon zodra ze kleverig beginnen te worden.
- Droog ze af en bestuif ze met talkpoeder, babypoeder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

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

Weerstandsbanden Oefeningen

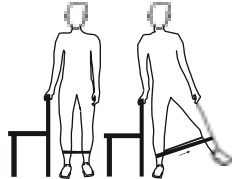
Side Shuffle

- 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



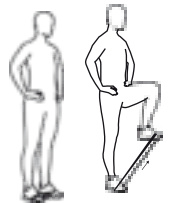
Been Oefening

- 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.



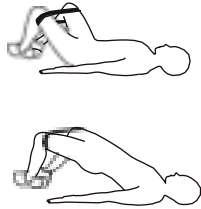
Knieheffen

- 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.



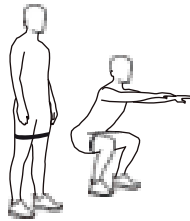
De Brug

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



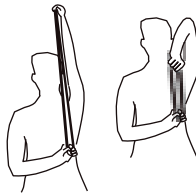
Squats

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



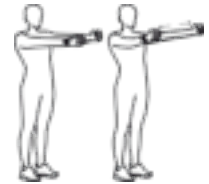
Triceps Oefeningen

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



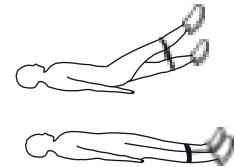
Armtraining

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



Flutterkicks

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



Zittend Schuine Twists

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

