

1. TRX Suspension trainer:

Onderdelen:

- Opbergtasje
- Suspension trainer
- Verlengstuk
- Anker

Bevestigen:

- Anker aan Suspension trainer
 - o De TRX Suspension trainer is eenvoudig te bevestigen aan anker. Zie afbeelding 1.



Afbeelding 1: anker bevestigen aan de Suspension trainer

- Anker aan de deur:
 - o **Let op!** Voor extra veiligheid is het beter om de TRX Suspension trainer te bevestigen aan de zijde waar de deur opengaat. Anders is het mogelijk dat er een ruimte ontstaat waardoor de anker niet goed bevestigd blijft. Zie afbeelding 3 en 4.



Afbeelding 3: anker niet bevestigen aan de zijde waar de deur **DICHT** gaat



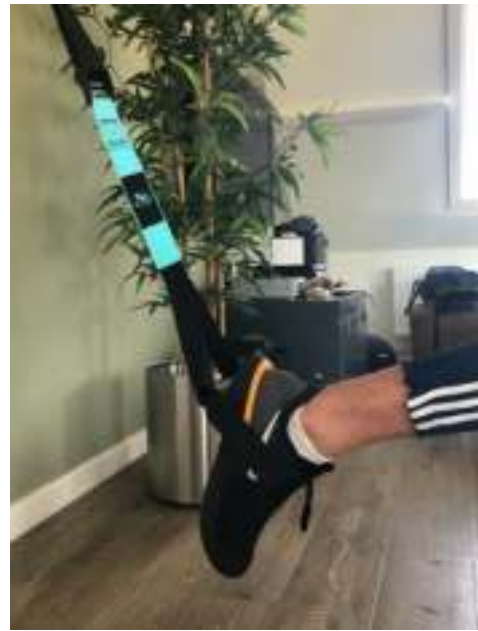
Afbeelding 3: anker wel bevestigen aan de zijde waar de deur **OPEN** gaat

Gebruik:

- De TRX Suspension trainer kan je gebruiken door de handvaten of enkelbanden te gebruiken zie afbeeldingen 5 en 6 hieronder:



Afbeelding 5: Handvaten gebruik



Afbeelding 6: gebruik om de enkel

Oefeningen:

Voor de oefeningen verwijzen wij u graag naar de trainthuis applicatie, in deze applicatie staan 3D geanimeerde beelden met uitleg over de oefeningen zodat u precies weet hoe de oefeningen uitgevoerd moeten worden. Hierbij één voorbeeldoefening:



Vragen:

Heeft u verder nog vragen? Dan helpen onze coaches u graag. Deze kunt u bereiken via:

- Email: info@trainthuis.nl
- Tel: 06-81484603

2. Pullbands elastiek set

Onderdelen:

- Opbergtasje
- Deuranker
- Handvaten
- Enkelbanden
- Nylon sleeve elastieken
 - o 4,5 KG
 - o 6,8 KG
 - o 9,1 KG
 - o 11,4 KG
 - o 13,7 KG

Gebruik:

De oefeningen zijn op een diverse manier uit te voeren, zo kan je de oefeningen enkelzijdig of dubbelzijdig uitvoeren. Zie onderstaande oefeningen. Het ankertje is op dezelfde manier te bevestigen aan de deur als bij de suspension trainer. Echter is het met deze oefeningen ook mogelijk om het anker onder de deur te bevestigen.



Oefeningen:

Voor de oefeningen verwijzen wij u graag naar de trainthuis applicatie, in deze applicatie staan 3D geanimeerde beelden met uitleg over de oefeningen zodat u precies weet hoe de oefeningen uitgevoerd moeten worden.

Vragen:

Heeft u verder nog vragen? Dan helpen onze coaches u graag. Deze kunt u bereiken via:

- Email: info@trainthuis.nl
- Tel: 06-81484603

3. Swiss ball

Onderdelen:

- Opbergtasje
- Pompje
- Luchtstopper
- Luchtstopper haakje

Gebruik:

De Swiss ball is op te blazen dankzij het bijhorende pompje, hiervoor moet je eerst de luchtstopper los maken van de bal. Dit kan gedaan worden door het luchtstopper haakje onder het dopje te bevestigen en deze er vervolgens uit te duwen (zie afbeeldingen)

**Oefeningen:**

Voor de oefeningen verwijzen wij u graag naar de trainthuis applicatie, in deze applicatie staan 3D geanimeerde beelden met uitleg over de oefeningen zodat u precies weet hoe de oefeningen uitgevoerd moeten worden. Hierbij één voorbeeldoefening:

**Vragen:**

Heeft u verder nog vragen? Dan helpen onze coaches u graag. Deze kunt u bereiken via:

- Email: info@trainthuis.nl
- Tel: 06-81484603

4. Fitnessmat

Onderdelen:

- Opbergtasje
- Fitnessmat

Gebruik:

De fitnessmat kan gebruikt worden op de grond, hiermee wordt ervoor gezorgd dat jij de grond oefeningen op een comfortabele manier uit kan voeren.

De turquoise zijde is voorzien van een antislip profiel, dit zorgt ervoor dat de mat niet of minder makkelijk verschuift tijdens de oefeningen.

Oefeningen:

Voor de oefeningen verwijzen wij u graag naar de trainthuis applicatie, in deze applicatie staan 3D geanimeerde beelden met uitleg over de oefeningen zodat u precies weet hoe de oefeningen uitgevoerd moeten worden.

Vragen:

Heeft u verder nog vragen? Dan helpen onze coaches u graag. Deze kunt u bereiken via:

- Email: info@trainthuis.nl
- Tel: 06-81484603

5. Weerstandsbanden set

Onderdelen:

- Opbergtasje
- Weerstandsbanden
 - o Light
 - o Medium
 - o Heavy
 - o X-Heavy

Gebruik:

De weerstandbanden kunnen om de polsen, knieën, enkels en voeten gebonden worden. Vervolgens kan de spanning worden verhoogd door het elastiek verder uit elkaar te trekken!

Oefeningen:

Voor de oefeningen verwijzen wij u graag naar de trainthuis applicatie, in deze applicatie staan 3D geanimeerde beelden met uitleg over de oefeningen zodat u precies weet hoe de oefeningen uitgevoerd moeten worden. Hierbij één voorbeeldoefening:



Vragen:

Heeft u verder nog vragen? Dan helpen onze coaches u graag. Deze kunt u bereiken via:

- Email: info@trainthuis.nl
- Tel: 06-81484603

6. Twee in één Foam Roller

Onderdelen:

- Opbergtasje
- Foam roller glad
- Foam roller met studs

Gebruik:

1. Gebruik de foam roller door deze op de grond te leggen en er langzaam met een spiergroep overheen te rollen
2. Voer de druk rustig op door met meer gewicht op een bepaald punt te drukken
3. Houdt dit 10-30 seconden vast
4. Als het Foam Rollen te veel pijn doet kan je de zachtere foam roller gebruiken

Oefeningen:

Voor de oefeningen verwijzen wij u graag naar de trainthuis applicatie, in deze applicatie staan 3D geanimeerde beelden met uitleg over de oefeningen zodat u precies weet hoe de oefeningen uitgevoerd moeten worden. Hierbij één voorbeeldoefening:



Vragen:

Heeft u verder nog vragen? Dan helpen onze coaches u graag. Deze kunt u bereiken via:

- Email: info@trainthuis.nl
- Tel: 06-81484603

7. Power elastiek

Onderdelen:

- Opbergtasje
- Power elastiek

Gebruik:

Een pauze van je dumbbells nodig? De power elastiek zorgt voor een veelzijdige work-out. De grens van de diversiteit aan oefeningen is gelijk aan het einde van je fantasie! Het fitness elastiek is het ideale weerstand verhogende hulpmiddel en wordt daarom ook wel weerstand elastiek genoemd.

TIPS!

Gebruik het elastiek ter ondersteuning bij nieuwe/zware oefeningen
Leg een knoop in het elastiek. Hoe korter het elastiek, hoe meer weerstand.

Oefeningen:

Voor de oefeningen verwijzen wij u graag naar de trainthuis applicatie, in deze applicatie staan 3D geanimeerde beelden met uitleg over de oefeningen zodat u precies weet hoe de oefeningen uitgevoerd moeten worden. Hierbij één voorbeeldoefening:



Vragen:

Heeft u verder nog vragen? Dan helpen onze coaches u graag. Deze kunt u bereiken via:

- Email: info@trainthuis.nl
- Tel: 06-81484603

8. Springtouw

Onderdelen:

- Opbergtasje
- Verstelbaar springtouw

Gebruik:

De in lengte verstelbare springtouw is middels het draaiknopje langer en korter te maken, zo kan iedereen er makkelijk gebruik van maken.



Oefeningen:

Voor de oefeningen verwijzen wij u graag naar de trainthuis applicatie, in deze applicatie staan 3D geanimeerde beelden met uitleg over de oefeningen zodat u precies weet hoe de oefeningen uitgevoerd moeten worden.

Vragen:

Heeft u verder nog vragen? Dan helpen onze coaches u graag. Deze kunt u bereiken via:

- Email: info@trainthuis.nl
- Tel: 06-81484603