ROCKERZ FITNESS

The **total body** workout

Workout guide
WEERSTANDSBAND

- Unieke stretch technologie
- Voor meerdere sporten
- Verschillende weerstandniveaus

ROCKERZ FITNESS

ACTION GUIDE

01

Squat

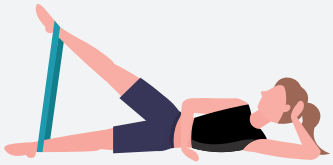
Zet beide voeten neer op heupbreedte. Span de band boven beide knieën. Zak naar beneden in zithouding en laat je knieën niet over je tenen gaan. Houd je rug recht voor een goede uitvoering.

02

Kickback

Span de band om beide enkels en houd één voet op de grond. Duw de andere gecontroleerd naar achteren. Laat deze vervolgens onder spanning weer terugkomen.

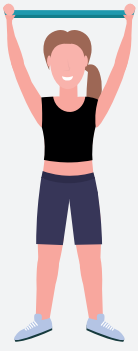
03



Zijligging

Span de band tussen je enkels. Ga op je zij liggen en breng je bovenste been omhoog tot een hoek van 45 graden. Breng daarna dit been weer omlaag. Houd constante spanning op de band.

04



Armen

Houd de band vast met beide handen. Probeer de band zo ver mogelijk uit elkaar te trekken. Beweeg snel uit elkaar en langzaam terug, met constante spanning op de band.

05

Bovenbenen

Plaats de band onder een van je voeten. Steek je andere voet er ook doorheen. Beweeg dit been nu langzaam omhoog en omlaag. Probeer altijd spanning op de band te houden.