

**PROMENADO**

**Wilt u locatieonafhankelijk kunnen fitnessen of gewoon een extra aanvulling voor bij de sportschool? Deze weerstandsbanden zijn geschikt voor iedere work-out op iedere plek. De elastieken komen in verschillende sterktes zodat u zo licht of zo zwaar kan trainen als je wil. De weerstandbanden set wordt geleverd met een trainingsschema, een voedingsschema en een springtouw om u zo goed mogelijk in vorm te krijgen!**

## **Locatieonafhankelijk trainen**

Met deze complete set kunt u trainen waar u maar wilt. Deze set is ideaal om mee te nemen naar het park, de sportschool of elke andere plek naar keuze. Sport u toch liever thuis? Dit is natuurlijk geen probleem! Met de verschillende gewichten van de banden kunt u geheel naar eigen inzicht trainen. Ook kunt u door middel van het bijgeleverde springtouw uw conditie op pijl houden, uw spieren opwarmen of simpelweg een intensieve cardio training uitvoeren. Met de handige opbergtas kunt u ook alle spullen netjes bij elkaar houden en ook makkelijk transporteren naar de gewenste plek.

## **De volledige set**

- 1x Extra light fitness elastiek (geel) 5 kg
- 1x Light fitness elastiek (rood) 7 kg
- 1x Medium fitness elastiek (blauw) 10 kg
- 1x Heavy fitness elastiek (groen) 12 kg
- 1x Extra heavy fitness elastiek (zwart) 15 kg
- 2x Handgrepen (antislip)
- 2x Enkelhouders (gemaakt voor comfort)
- 1x Deuranker
- 1x Trainingsschema
- 1x Voedingsschema
- 1x Extraatje: springtouw
- 1x Opbergtas
- 

## **Fullbody work-out**

Met de volledige set kunt u waar u maar wilt een full body work-out doen. Begin bijvoorbeeld met het lichtste gewicht van 5kg en werk uw weg zo omhoog. Ook zou u meerdere elastieken te gelijk kunnen gebruiken. Op deze manier zijn de mogelijkheden van trainen eindeloos! Met het deuranker kunt u bijvoorbeeld de elastieken vastzetten achter een deur om zo uw biceps, schouders of rug te trainen. Ook kunt u door middel van de enkelhouders een volledige been work-out uitvoeren geheel naar eigen wens. Verder kunt u ook een volledige borst en tricep work-out doen met behulp van de antislip handgrepen. Al deze componenten samen bieden u voldoende mogelijkheid om een fullbody work-out te kunnen doen waar u maar wilt!

## **Voordelen**

- Complete set en dus geschikt voor een volledige work-out inclusief cardio
- Gratis trainingsschema voor een optimale work-out
- Gratis voedingsschema om volledig in vorm te komen
- Locatie onafhankelijk trainen
- Geschikt voor een fullbody work-out
- 100% natuurlijk latex (premium kwaliteit)
- Handige opbergtas om makkelijk de set te verplaatsen
- Als extraatje zit er een springtouw bij de set

## **Trainging/voedingsschema**

Om u optimaal te helpen in vorm te komen, worden er 2 schema's geleverd gezamenlijk met uw set. Met deze schema's helpen we u om het maximale resultaat te behalen met uw work-outs. Met het trainingsschema krijgt u een wijde variatie aan oefeningen om u work-out zo divers en effectief mogelijk in te richten. Het voedingsschema helpt u op weg om u fitness doel te bereiken. Bulken? Of juist toch afvallen? Ons voedingsschema is van alle markten thuis. Deze schema's worden gratis erbij geleverd.