

Handleiding JPS Sports Dumbbells

Bij JPS Sports willen we je zoveel mogelijk helpen jouw doelen te behalen. Daarom om je nog beter van dienst te zijn en je te bedanken voor het vertrouwen in ons, sturen wij deze mail met een aantal oefeningen! Zo kun je meteen van start met jouw nieuwe dumbbell set.

Bicep Curl

1. Strek je armen helemaal omlaag
 2. Houd je ellebogen in je zij en breng je onderarm langzaam omhoog
 3. Breng je onderarm naar je borst
 4. Vervolgens breng je je onderarm weer omlaag
- Voer deze oefening 8, 10 of 12 keer uit in setjes van 3.

One arm dumbbell row

1. Plaats je linker knie- en hand op het bankje en zet je rechterbeen op de grond.
 2. Houd je rug recht.
 3. Laat je rechterarm met de dumbbell hangen en trek je arm langzaam omhoog, in de richting van je ribbenkast. Houd je elleboog dicht bij je lichaam.
 4. Breng de dumbbell vervolgens weer rustig omlaag.
- Herhaal deze oefening 10 of 12 keer in setjes van drie. Train daarna je linkerarm.

Dumbbell launches

1. Zet een been voor je op de grond en houd het andere been achter.
 2. Let erop dat de hiel van je achterste been altijd van de grond is.
 3. Buig je voorste been tot je je beide benen in een hoek van 90 graden staan
 4. Strek je benen dan weer omhoog.
 5. Houd tijdens het uitvoeren de dumbbells in je handen en laat deze hangen langs je lichaam.
 6. Wissel steeds van been
- Voer deze oefening 10 tot 12 keer uit in setjes van 3.

Dumbbell bench press

1. Ga op je rug op het bankje liggen.
 2. Neem in iedere hand een dumbbell.
 3. Strek je armen boven je uit ten hoogte van je borst.
 4. Breng je armen richting je borst.
 5. Let erop dat je ellebogen niet verder dan je lichaam komen.
 6. Breng de dumbbells vervolgens weer rustig omhoog.
- Herhaal de oefening 10 tot 12 keer in setjes van drie.