

BLISSFIT

BLESSED TO BE FIT

E-BOOK

DEEL 1/3

Bedankt voor je aankoop van de weerstandsbanden!

Er is zo veel mogelijk met deze banden dat we je graag 5 oefeningen laten zien. In totaal bieden we 3 e-books met Workouts. Dit is deel 1. We helpen je graag de beste booty op te bouwen en je fitste zelf te zijn!

Breng je workout naar een hoger niveau met onze Blissfit banden. Onze zachte stoffen banden in drie sterktes bieden meer weerstand tijdens je training. Geweldig voor een uitdagende bilspijtraining! Is een oefening te lastig? Neem dan een lichtere band.

Volg deze oefeningen en creëer jouw **beste booty** en **benen**!

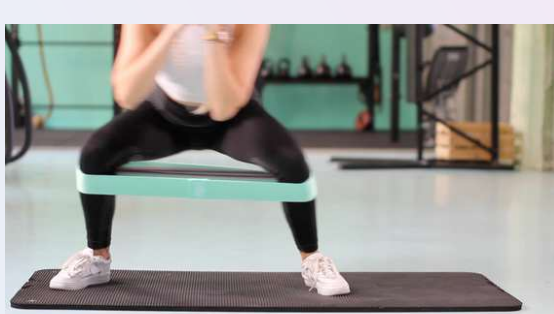
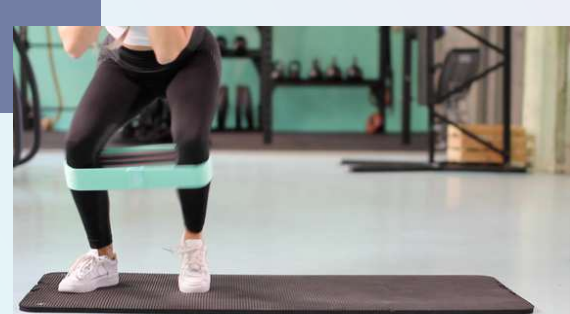
1. STANDING LEG LIFT



X5
SETS
van 10

- Doe de band om je enkels en til je been zijwaarts omhoog. Laat hem terug zakken en herhaal.

2. ZIJWAARTSE-LOOP



X5
SETS
van 10



- Doe de band om je schenen. Ga in een squat positie zitten. Zet een been van je af. Breng je andere been naast je verplaatste been. Span je billen aan en loop op deze manier zijwaarts.

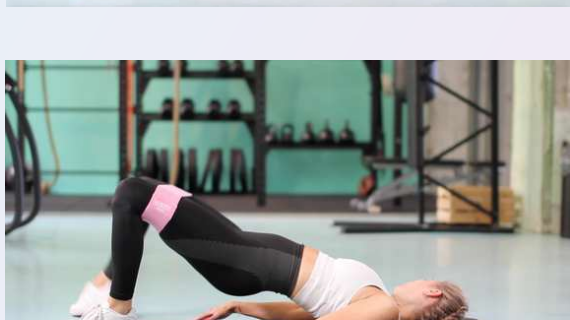
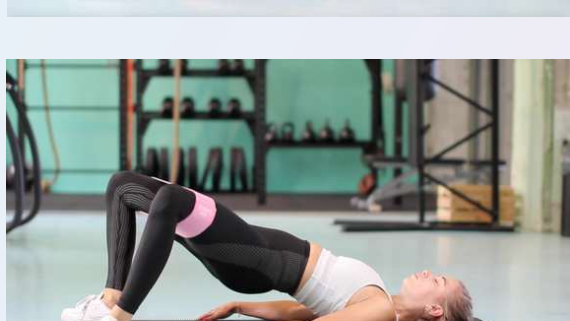
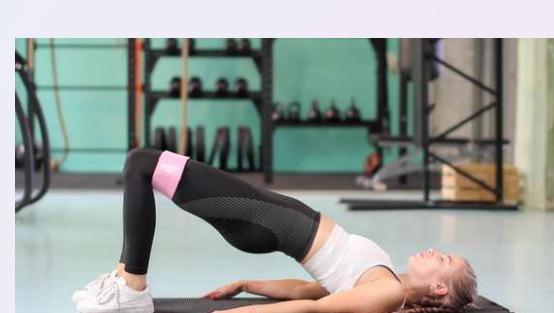
3. KICKBACKS



X5
SETS
van 10

- Doe de band om je bovenbenen. Leun tegen een muur en 'kick' je been naar achter terwijl je goed je billen aanspant. Let ook op dat je je heupen goed parallel houdt met je torso en ze niet draait. Laat je been weer zakken en herhaal.

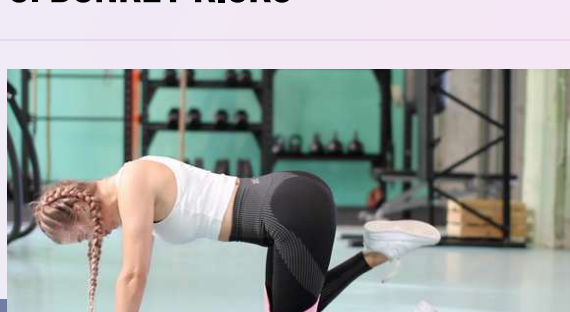
4. LOW BRIDGES



X6
SETS
van 8

- Ga op je rug liggen op een yogamat. Doe de band om je bovenbenen.
- Breng vanaf de grond je middel naar boven. Breng je middel weer naar beneden. Span goed alles aan. Herhaal twee keer.
- Wanneer je middel weer boven is breng dan je linker been naar buiten en weer terug. Doe hetzelfde met je rechter been.
- Herhaal de gehele oefening.

5. DONKEY KICKS



X5
SETS
van 10

- Doe de band om je boven benen. Ga op je handen en knieën staan en breng een been naar achter. Span goed je billen aan en herhaal.

Met de Blissfit banden creëer jij jouw **beste booty** en **benen**!

De banden zijn geweldig voor trainingen in de sportschool, thuis of onderweg. **Interesse in nog meer oefeningen?**

Bekijk onze YouTube en Instagram voor meer filmpjes en oefeningen en scan de QR code hieronder voor contact, winacties en meer!



blissfit.club



blissfit.club



blissfit.club



#blissfit.club

www.blissfit.club

Volg ons en join the club!