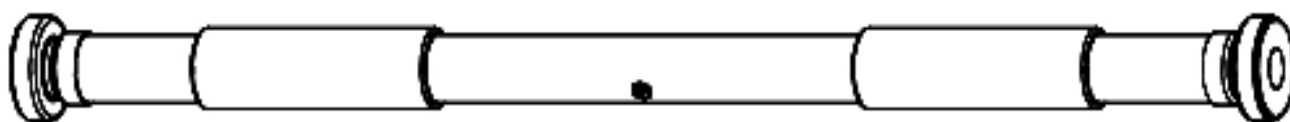


# virtuafit

*Optrekstang*

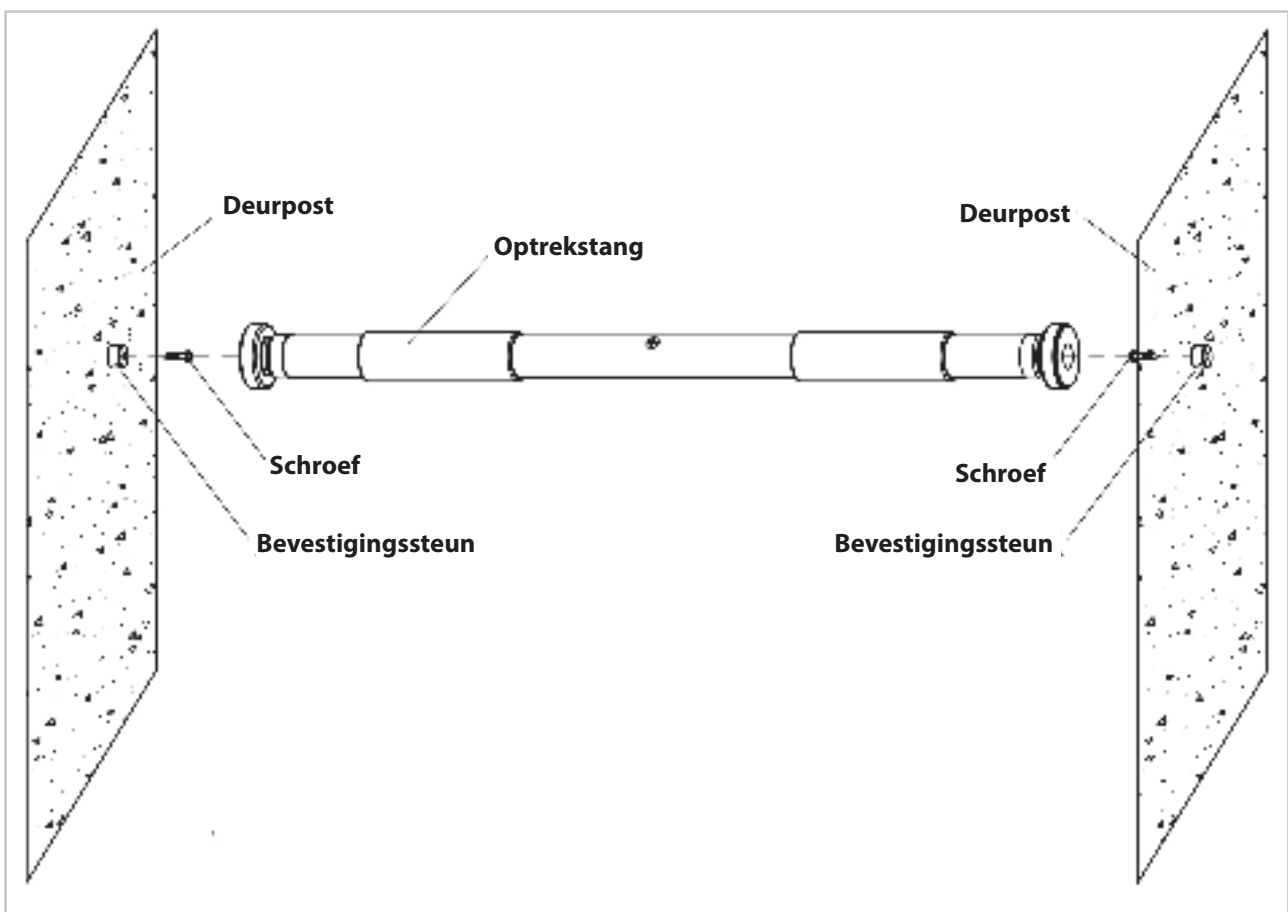
## Gebruiksaanwijzing



## ATTENTIE: NEEM DE VOLGENDE PUNTEN AANDACHTIG DOOR

1. De VirtuFit optrekstang is bedoeld voor chin-ups, sit-ups en strekoefeningen.
2. Geschikt voor deuropeningen met een breedte van 63 tot 96 cm.
3. Makkelijk te verwijderen wanneer je de stang niet gebruikt.
4. Maximaal gebruikersgewicht: 120 kg.
5. Niet geschikt voor gebruik met zwaartekracht laarzen of hang schoenen.

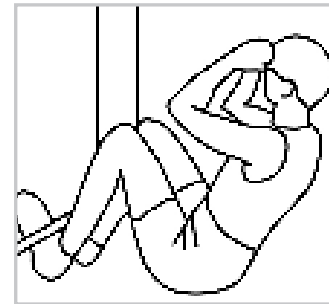
## STAP 1



- Zorg ervoor dat je de stang ophangt in een deuropening die tussen de 63 en 96 cm breed is. Houd bij bepalen positie rekening met de oefening en je lichaamslengte. Plaats de plastic bevestigingssteunen aan de binnenkant van de deurpost zoals aangegeven op de afbeelding. Zorg ervoor dat beide bevestigingssteunen op dezelfde hoogte geplaatst worden.
- Maak met een draaiende beweging de optrekstang breder, tot deze dezelfde breedte heeft als de deuropening. Plaats de stang op dezelfde hoogte als de plastic bevestigingssteunen en draai de stang open totdat beide kanten de muur raken. De plastic bevestigingssteunen vallen nu in de openingen aan de uiteinden van de stang, waardoor deze stevig hangt.

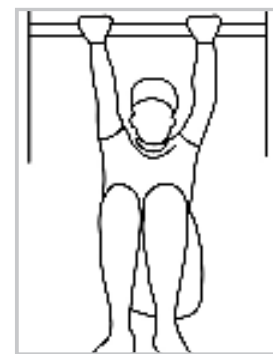
## SIT-UPS - *buikspieren*

Zorg ervoor dat je op je rug ligt met je knieën gebogen en je voeten onder de stang geklemd, houd je handen naast je hoofd of als dit te moeilijk is naast je heupen. Maak nu een beweging naar boven tot ongeveer 45 graden, kom vervolgens weer langzaam omlaag, stop nu heel even en herhaal. Bouw dit op tot sets van 10 tot 20 herhalingen.



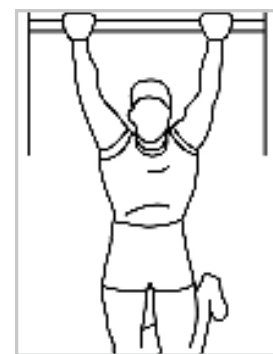
## HANGING LEG RAISE - *buikspieren*

(Plaats je handen over de stang met je knokkels richting jezelf). Hang aan de stang en positioneer daarbij je handen in dezelfde lijn als je schouders. Buig je knieën en til ze zo ver mogelijk naar boven, laat ze vervolgens weer zakken tot de startpositie (probeer niet te zwaaien). Stop even, herhaal vervolgens 5 keer. Bouw dit aantal op tot een aantal dat je zelf wilt.



## WIDE GRIP CHINS - *bovenkant rug, biceps en schouders*

(Plaats je handen over de stang met je knokkels richting jezelf) Hang aan de stang, met je knieën gebogen en trek jezelf omhoog. Probeer de stang met je borst aan te tikken. Stop even bovenaan, laat jezelf vervolgens langzaam weer zakken tot de startpositie. De beweging moet rustig worden uitgevoerd. Verhoog geleidelijk de herhalingen wanneer je merkt dat je vooruitgang boekt.



## CLOSE GRIP CHINS - *borst, biceps en schouders*

(Houd de stang onderhands vast met je knokkels van je gezicht af gericht.) Hang aan de stang, met je knieën gebogen en trek jezelf naar boven. Zorg ervoor dat je hoofd een klein beetje naar achter leunt en probeer je handen aan te raken. Laat jezelf vervolgens langzaam weer zakken tot de startpositie. Verhoog geleidelijk de herhalingen wanneer je merkt dat je vooruitgang boekt.

