

NL: FITSTRA – GEBRUIKSAANWIJZING

INSTALLATIE-INSTRUCTIES



1. Verwijder vóór gebruik de vier bescherm pads (Fig. 1).
2. Trek de beschermfolie van de kleefzijde aan de achterkant van elke pad (Fig. 2).
3. Bevestig de pads op het zwarte kunststof vel (Fig. 3). Zorg ervoor dat alle vier de pads stevig zijn bevestigd vóór gebruik.

VOORBEELDEN VAN OEFENINGEN

NR.	NAAM VAN DE OEFENING	INSTRUCTIES	HERHALINGEN
1	Borstdruk met ring	Houd de ring op borsthoogte. Druk uw handpalmen naar binnen tegen de ring en laat vervolgens langzaam los.	10-12 herhalingen
2	Tricepsextensie	Houd de ring achter uw hoofd. Strek uw armen omhoog terwijl u uw ellebogen dicht bij elkaar houdt.	10-12 herhalingen
3	Roll Up met ring	Ga op uw rug liggen en houd de ring boven uw hoofd. Rol langzaam omhoog en reik naar voren.	6-8 herhalingen
4	Zittende draai	Zit rechtop en houd de ring op borsthoogte. Draai uw bovenlichaam van links naar rechts.	8-10 herhalingen per zijde
5	Roeien staand	Sta rechtop en trek de ring naar uw borst. Knijp uw schouderbladen naar elkaar toe.	10-12 herhalingen
6	Half Roll Down	Zit rechtop en knijp de ring tussen uw bovenbenen. Rol uw bovenlichaam langzaam naar achteren.	8-10 herhalingen
7	Glute bridge met knijpbeweging	Ga op uw rug liggen met de ring tussen uw bovenbenen. Til uw heupen op terwijl u de ring samenknijpt.	10-12 herhalingen
8	Push-up met ring	Plaats de ring onder uw borst. Laat uw lichaam gecontroleerd zakken en duw uzelf vervolgens weer omhoog.	6-10 herhalingen
9	Balanshouding	Sta op één been terwijl u de ring stabiel houdt. Span uw rompspieren aan en behoud uw evenwicht.	20-30 seconden per zijde vasthouden
10	Clamshell met knijpbeweging	Ga op uw zij liggen met gebogen knieën. Knijp de ring tussen uw bovenbenen terwijl u de beweging gecontroleerd uitvoert.	10-12 herhalingen per zijde
11	Knijpbeweging boven het hoofd	Houd de ring boven uw hoofd met ontspannen schouders. Druk naar binnen en laat langzaam los.	10-12 herhalingen
12	Zijwaartse beenpress	Ga op uw zij liggen met de ring tussen uw enkels. Druk uw benen langzaam naar elkaar toe.	10-12 herhalingen per zijde

NR.	NAAM VAN DE OEFENING	INSTRUCTIES	HERHALINGEN
13	Dead Bug met druk	Druk de ring tussen uw tegenovergestelde hand en knie. Strek het andere been terwijl u controle behoudt.	8-10 herhalingen per zijde
14	Mermaid stretch	Zit zijwaarts en druk de ring tegen de vloer. Reik omhoog en strek uw lichaam.	20-30 seconden per zijde vasthouden
15	Hundred Challenge	Krul uw bovenlichaam omhoog en knijp de ring tussen uw enkels. Beweeg uw armen op en neer terwijl u gelijkmatig blijft ademen.	Tel tot 100
16	Bekkenkrul met knijpbeweging	Ga op uw rug liggen met de ring tussen uw bovenbenen. Rol uw wervelkolom langzaam omhoog en weer omlaag.	8-10 herhalingen

