

DEFENING 1



DEFENING 3



DEFENING 2



Alternatief A



Alternatief B



Alternatief C

DEFENING 4



DEFENING 5



KENDOX

Fitnessbanden

Leveringsomvang:

5 fitnessbanden (groen, blauw, geel, rood, zwart)

Weerstand:

Groen: zeer lichte weerstand

Blauw: lichte weerstand

Geel: gemiddelde weerstand

Rood: sterke weerstand

Zwart: zeer sterke weerstand

AS SEEN ON
TV
ORIGINAL



We raden u aan de training te beginnen met de minste weerstand en die te verhogen, afhankelijk van uw conditie.

BELANGRIJKE OPMERKINGEN VOOR DE TRAINING:

- Met vragen over uw gezondheidstoestand of mogelijke gezondheidsproblemen neemt u best contact op met uw huisarts.
- Wanneer u aan astma of een andere aandoening van de luchtwegen leidt, neemt u eerst contact op met uw huisarts voor u begint te sporten.
- Drink altijd voldoende vocht tijdens het sporten.
- Het product is niet bedoeld voor gebruik door personen, volwassenen of kinderen met beperkte fysieke, sensorische of mentale vermogens of gebrek aan praktische ervaring of kennis, tenzij zij toezicht of duidelijke instructies over het gebruik van het product hebben gekregen van een persoon die verantwoordelijk is voor hun veiligheid. Let erop dat kinderen niet met het apparaat spelen.

Er zijn veel oefeningsopties mogelijk met uw Kendox-fitnessbanden. Hier vindt u de meest populaire:

OEFENING 1:

Alternatief A: wikkel de weerstandsband om uw polsen en strek beide armen recht omhoog. Buig uw armen lichtjes en begin ze uit elkaar te trekken.

Houd de spanning gedurende 5 seconden vast en keer dan terug naar de beginpositie.

Herhaal de oefening in totaal 10 keer.

Alternatief B: wikkel de weerstandsband om uw polsen. Strek beide armen recht naar voren. Buig uw armen lichtjes en begin ze uit elkaar te trekken.

Houd de spanning gedurende 5 seconden vast en keer dan terug naar de beginpositie.

Herhaal de oefening in totaal 10 keer.

Alternatief C:

leg beide handen achter uw rug. Wikkel de weerstandsband om uw armen. Buig uw armen lichtjes en begin ze uit elkaar te trekken.

Houd de spanning gedurende 5 seconden vast en keer dan terug naar de beginpositie.

Herhaal de oefening in totaal 10 keer.

OEFENING 2:

Alternatief 1: wikkel de weerstandsband om uw kuiten. Strek een been iets naar voren en houd het gedurende 5 seconden vast. Keer dan terug naar de beginpositie.

Herhaal de oefening in totaal 10 keer per been.

Doe dan de oefening met het andere been.

Alternatief 2: wikkel de weerstandsband om uw kuiten. Strek een been lichtjes naar opzij en houd het gedurende 5 seconden vast. Keer dan terug naar de beginpositie.

Herhaal de oefening in totaal 10 keer per been.

Doe dan de oefening met het andere been.

Alternatief 3: wikkel de weerstandsband om uw kuiten. Strek een been iets naar achteren en houd het gedurende 5 seconden vast. Keer dan terug naar de beginpositie.

Herhaal de oefening in totaal 10 keer per been.

Doe dan de oefening met het andere been.

OEFENING 3: wikkel de weerstandsband om uw voeten. Til een been omhoog (zoals afgebeeld) en houd het gedurende 5 seconden vast. Keer dan terug naar de beginpositie.

Herhaal de oefening in totaal 10 keer per been.

Doe dan de oefening met het andere been.

OEFENING 4: ga op uw zij liggen en plaats de weerstandsband om beide enkels. Strek uw bovenbeen ongeveer 30 cm en houd het gedurende 5 seconden vast.

Herhaal deze oefening 10 keer en wissel dan van been.

OEFENING 5: ga op uw rug liggen en plaats de weerstandsband om beide enkels. Strek beide benen omhoog en gebruik de weerstand. Begin dan met sit-ups, afwisselend naar links en rechts, elk 10 keer. Leg vervolgens uw benen en bovenlichaam neer, rust 1 minuut en herhaal de oefening twee keer of vaker, afhankelijk van uw conditie.

Made in China

Importer:

CH: MediaShop AG | Industriering 3 | 9491 Ruggell | Liechtenstein

EU: MediaShop GmbH | Schneiderstraße 1, Top 1 |

2620 Neunkirchen | Austria

DE | AT | CH: 0800 376 36 06 - Kostenlose Servicehotline |

ROW: +423 388 18 00 |

office@mediashop-group.com | www.mediashop.tv

Stand: 03/2021 | M23764