

Geachte klant,

Gefeliciteerd met de aanwinst van deze dynaband. Voordat u met de dynaband aan de slag gaat, adviseren wij u eerst de algemene instructies hieronder te lezen.

Algemene instructies oefeningen

- Indien u pijnklachten heeft, vraag dan eerst uw arts of therapeut om advies.
- Zorg er voor dat de spieren niet koud zijn, voordat er met spierversterkende oefeningen wordt begonnen.
- Doe rustig aan. Voer de oefeningen rustig en gelijkmatig uit. Stop met de oefeningen indien u last krijgt van spierpijn of andere klachten als benauwdheid. U kunt beter te licht trainen als te zwaar. Hoe langer de band, hoe lager de weerstand.
- Let bij het oefenen op de houding. Zorg er altijd voor dat de rug goed gestrekt is en de schouders laag blijven. Ook is het van belang dat de schouders en het hoofd niet naar voren komen t.o.v. het lichaam.
- Begin altijd met wat basisspanning op de dynaband en probeer continu spanning op de dynaband te houden, hierdoor kunnen de spieren tussendoor niet ontspannen waardoor het snelst resultaat bereikt kan worden.
- Denk aan de ademhaling, adem uit of door bij een beweging waarbij kracht gezet wordt.
- Oefenen mobiliteit 1 à 2 keer per dag. Voor optimaal resultaat dienen de oefeningen 10 keer herhaald te worden. Neem hierna een halve minuut rust waarna er opnieuw 10 herhalingen plaatsvinden, herhaal dat nog een keer (3 series van 10 herhalingen per keer).

De Dynaband is handig om mee op vakantie te nemen. Het weegt bijna niets en u kunt lekker door trainen of beginnen met trainen tijdens uw welverdiende rust. Indien u op een zonnige locatie de Dynaband gebruikt, let er dan wel op om de Dynaband niet in de directe zon te laten liggen.

Met de originele Dynaband kun u ook in het zwembad trainen om zo extra weerstand te creëren. Na gebruik de Dynaband met schoon water afspoelen (geen talkpoeder gebruiken!). De Dynaband verschrompeld wel na gebruik in het water, maar als u de Dynaband verschrompeld in het water legt dan komt deze weer in haar normale vorm. We raden wel aan om de Dynaband die u in het water gebruikt dan ook uitsluitend voor in het water te gebruiken en een droge Dynaband voor oefeningen buiten het water.

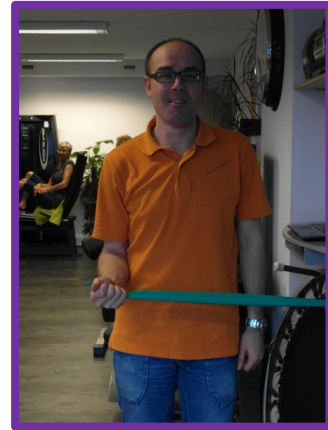
Bij verkeerd gebruik wordt geen enkele aansprakelijkheid aanvaard.

Succes en veel plezier met het trainen met de dynaband!

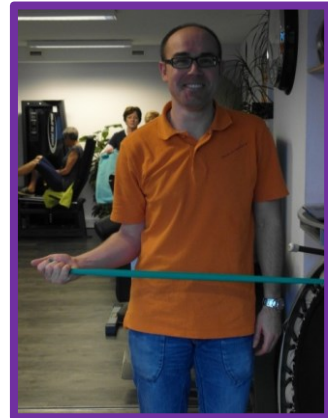
DYNABAND OEFENINGEN

Oefening 1:

- Staand met de elleboog gebogen en de duim aan de buitenzijde
- De dynaband wordt aan de andere zijde vastgemaakt (aan bijvoorbeeld een tafel of deurkruk)
- Er is een lichte spanning op de dynaband

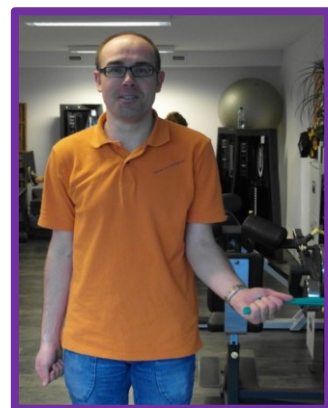


- Draai de arm naar buiten zonder de schouders op te trekken
- Voer de beweging langzaam uit en kom weer terug naar de uitgangshouding

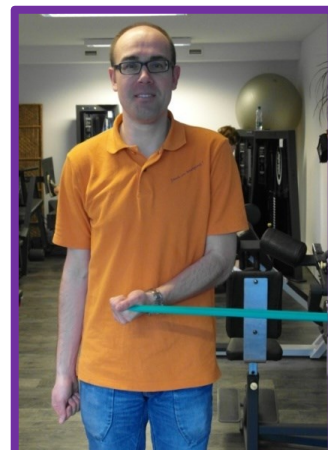


Oefening 2:

- Staand met de elleboog gebogen met de arm licht naar buiten gedraaid
- De dynaband wordt aan de andere zijde vastgemaakt (aan bijvoorbeeld een tafel of deurkruk)
- Er is een lichte spanning op de dynaband



- Draai de arm naar binnen zonder de schouders op te trekken.
- Voer de beweging langzaam uit en kom weer terug naar de uitgangshouding



Oefening 3:

- Staand, de dynaband in de handen met de knokkels naar beneden, waarbij de boven- en onderarmen iets van het lichaam af zijn in een hoek minder dan 90°
- Er is lichte spanning op de dynaband

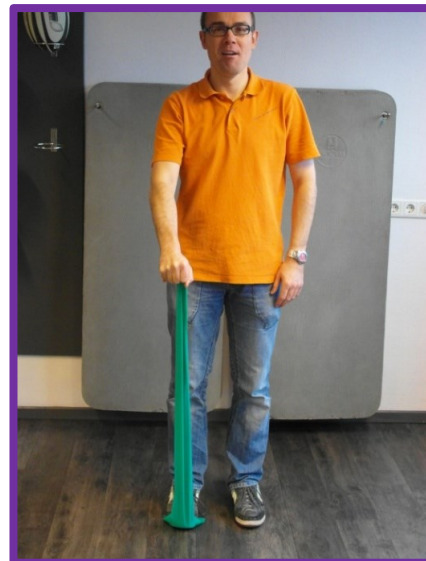


- Draai de armen naar buiten waarbij de ellebogen iets van het lichaam af blijven. De schouders blijven laag
- Draai rustig de armen weer naar binnen waarbij wordt uitgekomen in beginhouding



Oefening 4:

- Goed opstrekken
- Voeten op heupbreedte
- Knieën niet overstrekt
- Bij beginhouding lichte spanning op dynaband

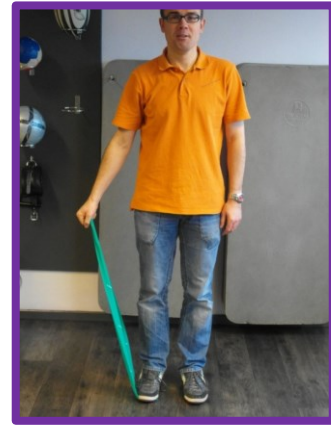


- Armen voorwaarts heffen tot schouderhoogte
- Hierbij blijven de schouders laag
- Kom rustig terug tot beginpositie

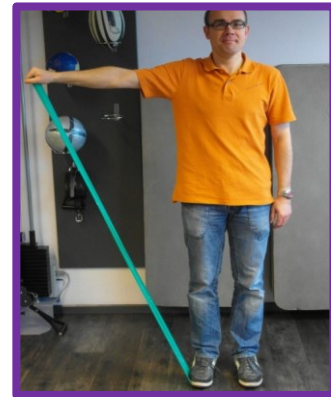


Oefening 5:

- Goed opstrekken
- Voeten op heupbreedte
- Knieën niet overstrekt
- Bij beginhouding lichte spanning op dynaband

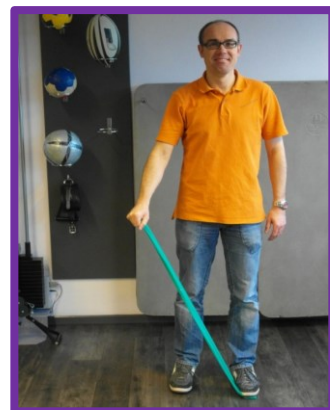


- Armen zijwaarts heffen tot schouderhoogte
- Hierbij blijven de schouders laag
- Kom rustig terug tot beginpositie



Oefening 6:

- Begin in stap met het linkerbeen 'n kleine stapje voorwaarts, waarbij de dynaband onder de linkervoet is en in de rechterhand
- Er is lichte spanning op de dynaband
- Goed opstrekken, knieën niet overstrekt



- Breng de rechterarm naar opzij tot boven het hoofd
- Beweeg precies omgekeerd terug waarbij wordt uitgekomen in de beginhouding met lichte spanning op de dynaband

