

Een weerstandsband is een ontzettend handige en effectieve trainingstool voor oefeningen op alle niveaus. We hebben een mooie set van vijf weerstandsbanden voor je in ons assortiment. Elke band heeft een andere kleur en een andere weerstand. Je bepaalt dus zelf hoe zwaar je een oefening maakt en je kunt gemakkelijk van weerstandsniveau wisselen.

We laten hier een aantal voorbeeld-oefeningen zien zodat je thuis direct aan de slag kunt. Uiteraard zijn er nog veel meer mogelijkheden! Klik op het artikel voor meer informatie.

Benodigheden:



[Weerstandsbanden set \(5 stuks\)](#)

Materiaal: natuurlijk latex
Productcode: 14TUSY0040
EAN: 8717842030752

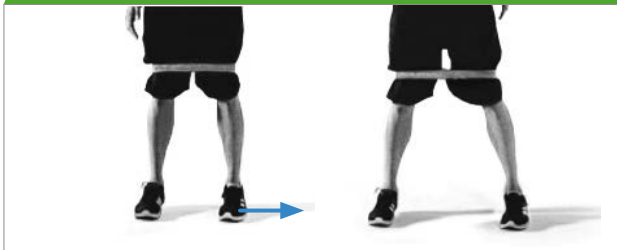
Optioneel:



[Fitnessmat met draagkoord](#)

Materiaal: stevig foam
Productcode: 14TUSFU178
EAN: 8717842019153

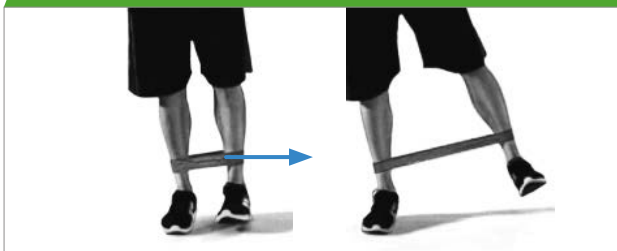
LATERAL STRAIGHT WALK



STRAGGET LATERAL BENT LEG WALK



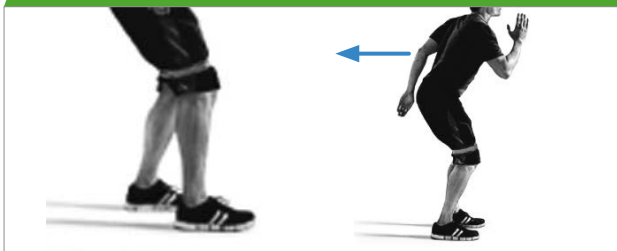
WAY HIP - 1



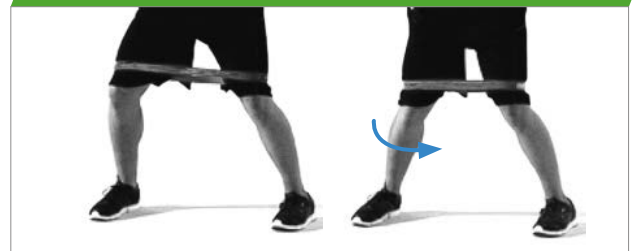
WAY HIP - 2



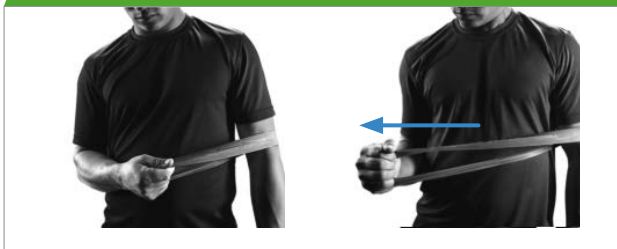
LINEAR BENT LEG WALK



HIP EXTERNAL ROTATION



SHOULDER EXTERNAL ROTATION



ALTERNATIEVEN MET MAT

