



**BREMSEY<sup>®</sup>**  
SPORT

# Suspension Trainer instructies



## DE SUSPENSION TRAINER OPSTELLEN

Voor een veilige bevestiging moet je de Suspension Trainer aan een veilig punt verankeren dat je lichaamsgewicht kan dragen.

Kies een ankerpunt op 2 tot 3 meter hoogte dat sterk genoeg is om jouw gewicht te dragen, of gebruik de geleverde deuranker.

Zorg ervoor dat de Suspension Trainer door de lus onderaan de ophanganker hangt.

Bevestig het ophanganker om het ankerpunt en maak hem vast aan een van de intervallen tussen de oranje en zwarte singelband. Test vóór gebruik altijd het draagvermogen van de Suspension Trainer.



## INSTELLINGEN VOOR STAANDE OEFENINGEN EN MATOEFENINGEN

### Korter maken:

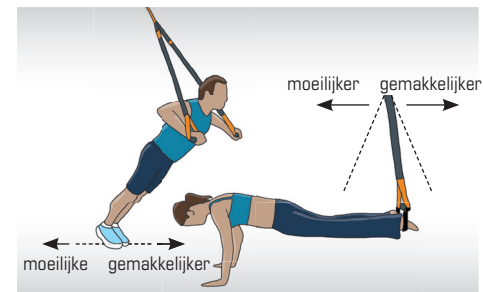
- Houd één band van de Trainer vast. Druk met één hand de zwarte gesp in en pak de oranje afstel-tab met je andere hand.
- Trek tegelijkertijd de gesp naar achteren en duw de afstel-tab omhoog langs de band, net als bij een pijl en boog.
- Maak de andere band even kort.
- Oefen gewicht uit op de handvatten om de lengte nauwkeuriger af te stellen.

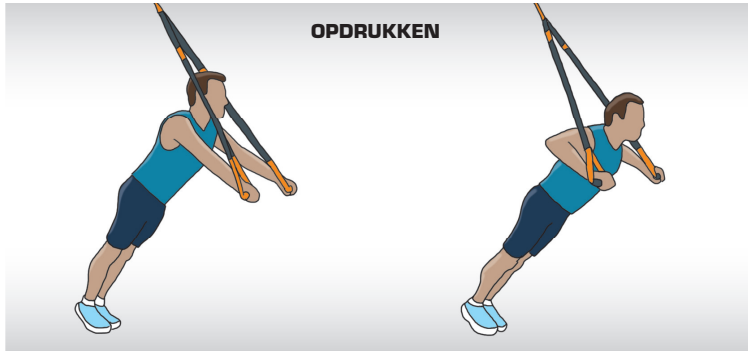
Langer maken: Druk de zwarte knoppen op beide gespen tegelijkertijd in en trek de handvatten omlaag.

Voor matoefeningen met uitgestoken benen: Plaats je hielen in de houders voor oefeningen met het gezicht omhoog, of doe je tenen door de houders voor oefeningen met het gezicht omlaag. Blijf je voeten omlaag drukken zodat ze op hun plaats blijven.

## WEERSTAND AANPASSEN

Pas je uitgangspositie aan om weerstand en moeilijkheidsgraad te vergroten. Maak de hoek van je uitgangspositie steiler bij staande oefeningen. Bij vloeroefeningen verplaats je je uitgangspositie van de anker af. Om weerstand en moeilijkheidsgraad te reduceren doe je het omgekeerde.

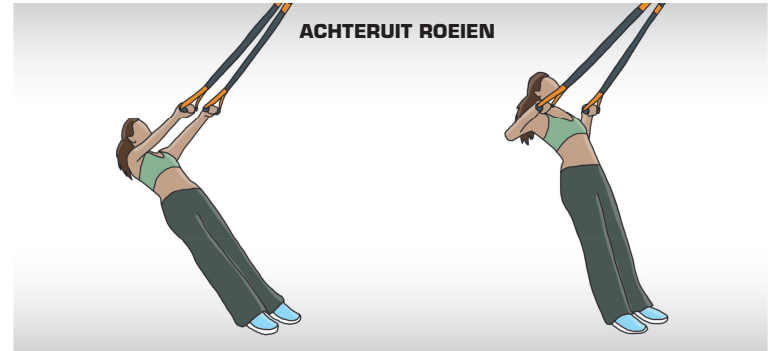




### OPDRUKKEN

Ga met je gezicht van de Trainer af staan, met de armen vooruit gestoken op schouderhoogte. Zorg ervoor dat het hele lichaam in één lijn staat – benen, heupen, schouders en hoofd. Houd je rug recht.

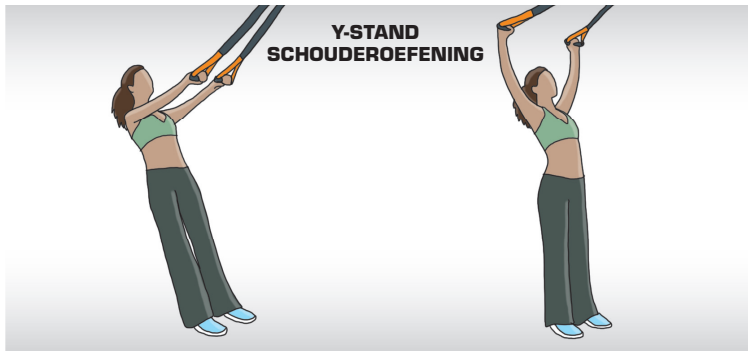
Laat je borst naar je handen zakken zoals bij gewoon opdrukken, zorg ervoor dat de ellebogen op schouderhoogte blijven. Strek je armen om terug te keren naar de uitgangspositie.



### ACHTERUIT ROEIEN

Ga met het gezicht naar de Trainer staan, met je armen ernaar uitgestrekt op schouderhoogte en met je handen in een hoek van 45 graden. Zorg ervoor dat je hele lichaam in één lijn staat.

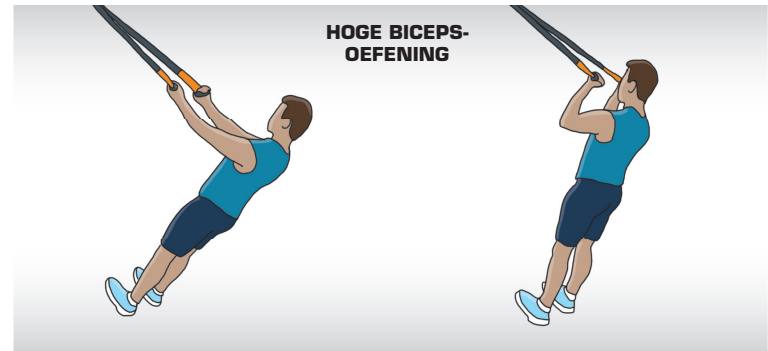
Trek je lichaam naar de handvatten tot je handen zich in halverwege je torso bevinden, terwijl je bovenarm een hoek van 45 graden houdt ten opzichte van je torso. Ga langzaam terug naar de uitgangspositie.



### Y-STAND SCHOUDEROEFENING

Ga met je gezicht naar de Trainer staan, met je armen ernaar uitgestoken op schouderhoogte. Zorg ervoor dat je hele lichaam in één lijn staat.

Houd je armen uitgestoken en breng ze langzaam omhoog tot een 'Y'-stand: breed en boven het hoofd. Ga langzaam terug naar de uitgangspositie.

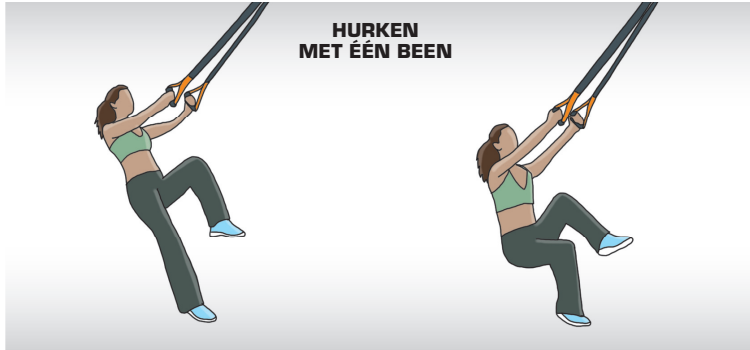


### HOGE BICEPS-OEFENING

Ga met je gezicht naar de Trainer staan, met je armen ernaar uitgestoken op schouderhoogte. Zorg ervoor dat je hele lichaam in één lijn staat en gespannen is.

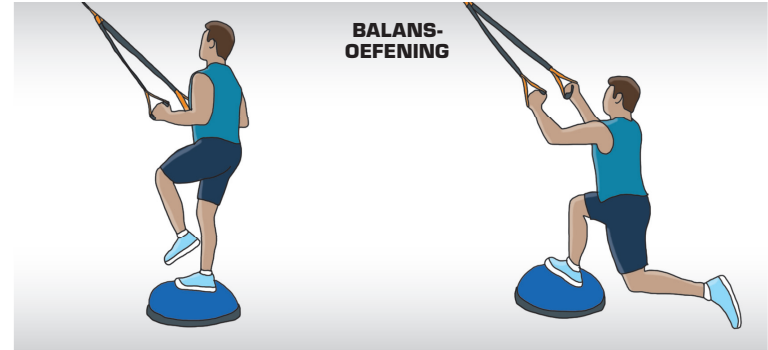
Span je bovenarm en beweeg je handen naar je slapen. Je heupen moeten gedurende de hele oefening stabiel zijn. Ga langzaam terug naar de uitgangspositie.





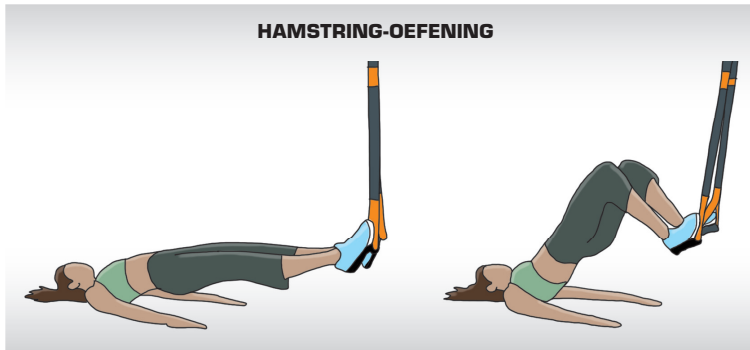
Ga met je gezicht naar de Trainer staan, met je armen uitgestoken, iets gebogen, op schouderhoogte. De Trainer vangt je op en zorgt voor dynamische ondersteuning.

Steek je vrije been naar voren en hurk met één been. Zorg gedurende de hele oefening voor een goede houding en uitlijning.



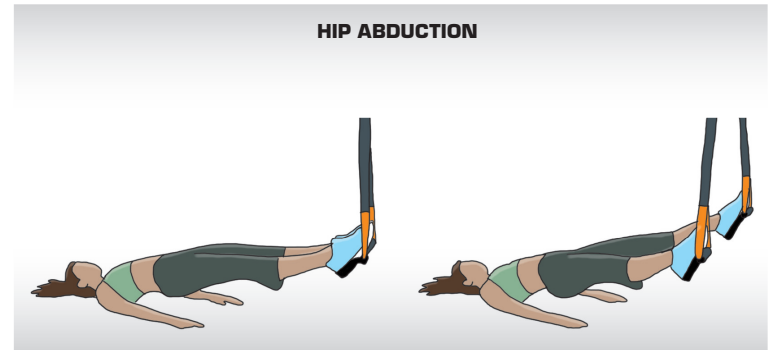
Ga op één voet staan (op de vloer of een balansbal). Houd de handvatten vast met de armen 90 graden gebogen ten opzichte van je lichaam. Zorg ervoor dat je schouders op één lijn staan met je heupen tijdens de oefening.

Houd de positie van de hand gespannen en houd je torso recht. Buig één been naar achteren en zak door je andere been tot je knie boven de vloer zweeft. Houd deze stand vast en keer vervolgens langzaam terug naar de uitgangspositie.



Ga op je rug liggen met beide hiel in de voethouders. Druk je heupen van de vloer zodat je lichaam helemaal gestrekt is.

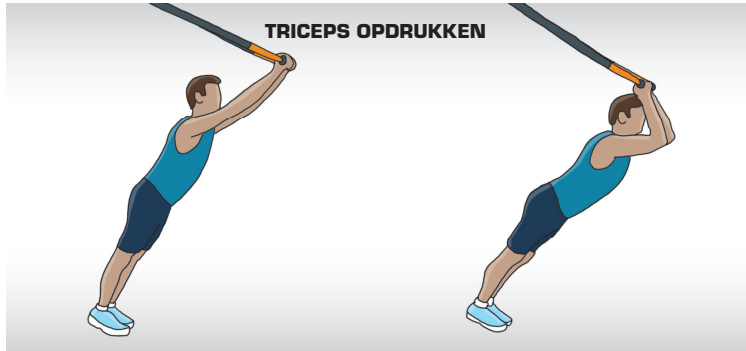
Zorg ervoor dat je voeten achterover gebogen blijven (dorsiflex). Trek je hiel onder je lichaam naar de bilspieren door de benen te buigen. Ga langzaam terug naar de uitgangspositie.



Ga op je rug liggen met beide hiel in de voethouders. Druk je heupen van de vloer zodat je lichaam helemaal gestrekt is.

Druk met je tenen en gebruik de bilspieren om de benen zo ver mogelijk uit elkaar te spreiden. Ga langzaam terug naar de uitgangspositie.





### TRICEPS OPDRUKKEN

Ga met je gezicht van de Trainer af staan, met de armen vooruit gestoken. Zorg ervoor dat je hele lichaam in één lijn staat. Voorkom buigen bij de middel of krommen van je rug.

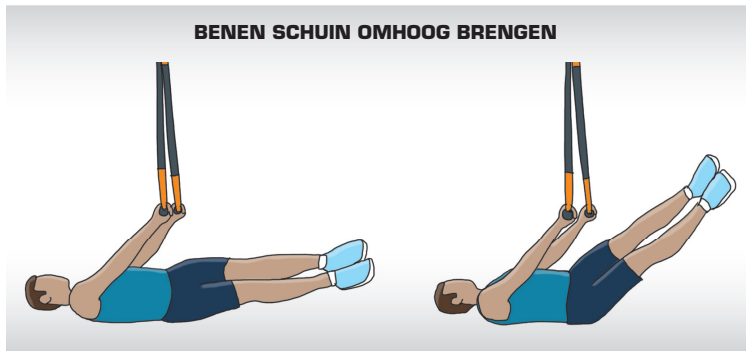
Stabiliseer je bovenarmen en breng je voorhoofd omlaag naar je handen door je ellebogen te buigen. Oefen kracht uit met je triceps om je lichaam terug te drukken naar de uitgangspositie.



### ZWEVENDE RUGBRUG

Plaats in een zittende positie je hielen in de voethouders. Ga op je rug liggen in de voethouders. Ga op je rug liggen met je armen langs je lichaam. Houd je onderbuik en je onderrug stevig.

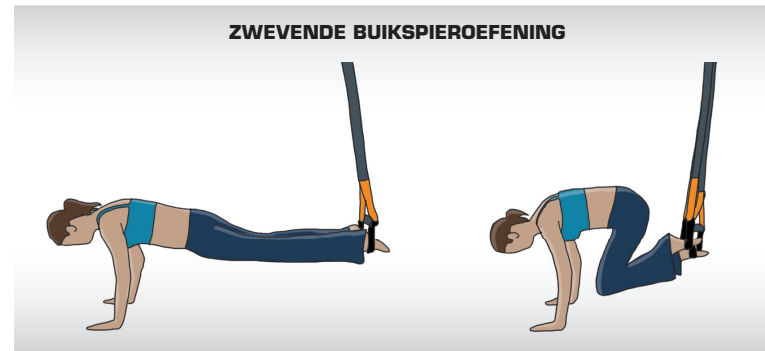
Duw je heupen omhoog naar een brugstand, zodat je hele lichaam van schouders tot hielen gestrekt is. Breng je heupen langzaam omlaag en keer terug naar de uitgangspositie.



### BENEN SCHUIN OMHOOG BRENGEN

Ga op je rug liggen en houd de handvatten vast met je armen op 45 graden. Duw de handvatten stevig omlaag om de oefening intensiever te maken. Houd gedurende de hele oefening je onderrug op de vloer.

Breng je benen omhoog tot 90 graden en draai ze vervolgens naar één kant, draaiend vanaf de kern, terwijl de onderrug op de vloer blijft. Breng je benen weer 90 graden omhoog en herhaal aan de andere zijde.



### ZWEVENDE BUIKSPIEROEFENING

Kniel met je rug naar de Trainer en breng je tenen door de voethouders. Neem een opdrukstand aan, zorg ervoor dat je hele lichaam op één lijn blijft. (Te moeilijk? Probeer het dan terwijl je op je bovenarmen rust.)

Breng je heupen omhoog en trek beide knieën naar je borst als in een omgekeerde buikspieroefening. Ga langzaam terug naar de uitgangspositie.

