

# LIFTING STRAPS

---

HANDLEIDING

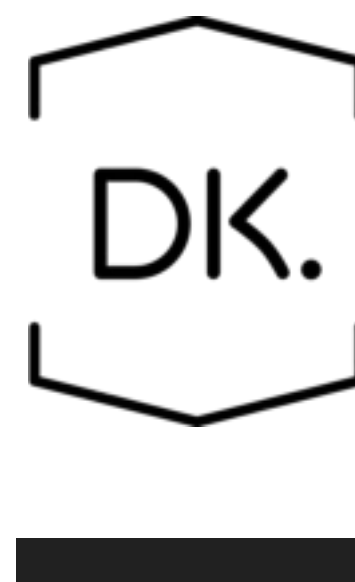
DK.



# ***VOLHOUDEN WAT NIET UIT TE HOUDEN IS, IS ÉCHT UITHOUDINGSVERMOGEN.***

---

Bovenstaande uitspraak klinkt wellicht cliché, het is echter wel de waarheid. Wie sterker wil worden moet doorzetten. Wanneer je denkt dat je echt niet meer kan, probeer dan nog één rep door te gaan tot failure. Dit zal uiteindelijk zorgen dat je groeit en sterker wordt.



# WANNEER GEBRUIK JE LIFTING STRAPS

*Gebruik lifting straps uitsluitend voor zware trekbewegingen, nooit voor duwbewegingen. Gebruik lifting straps niet continu, enkel bij de zwaarste sets. Lichtere sets en de warming up dienen altijd zonder straps te worden uitgevoerd.*

Lifting straps worden voornamelijk gebruikt voor de volgende oefeningen:

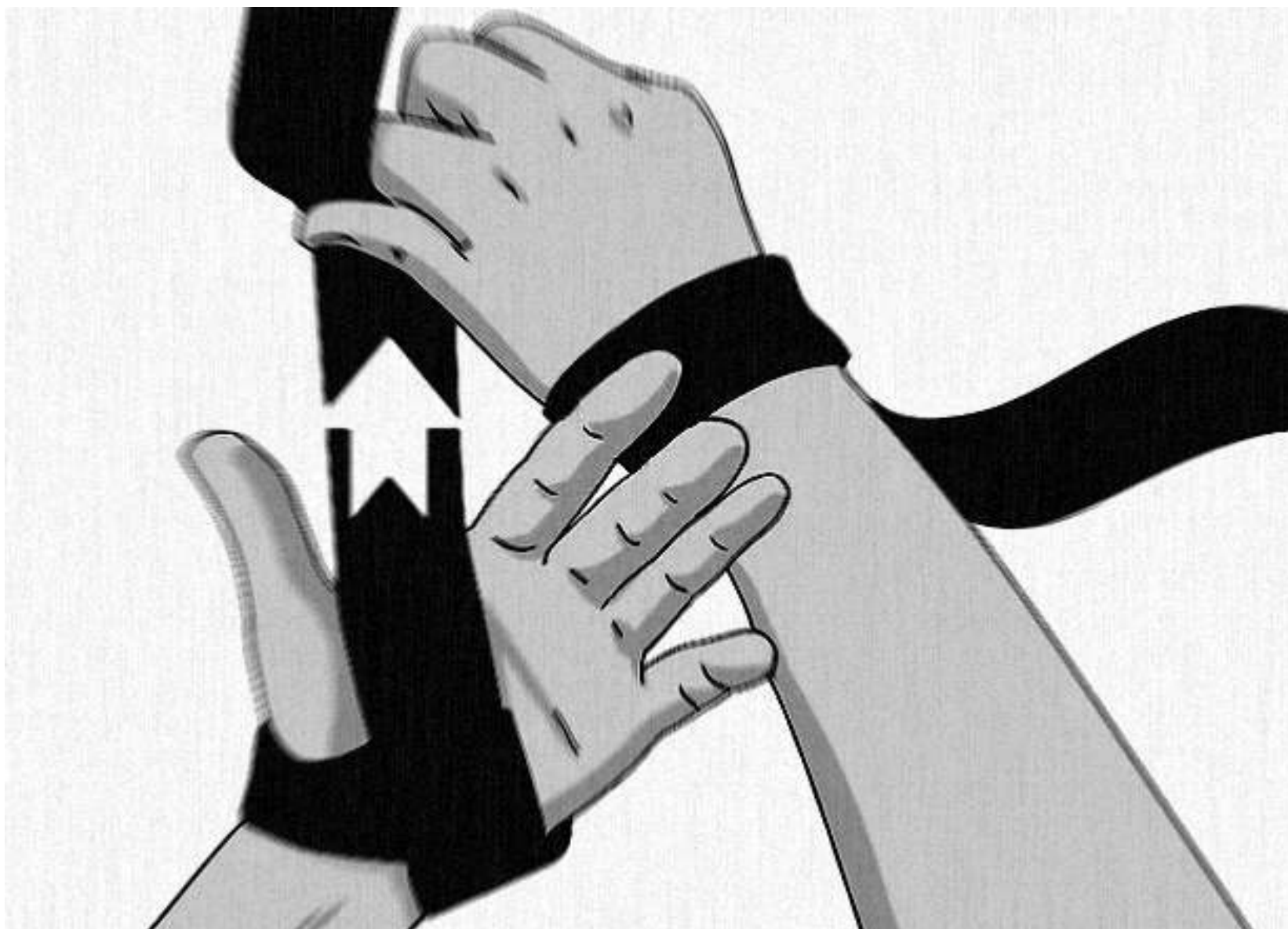
- Deadlift en variaties daarvan
- RACK PULLS
- Dumbbell Of Barbell Rows
- Pull Ups
- Shrugs
- Snatches
- Cleans
- Lat Pulldowns



# GEBRUIK

Hoe draag je Lift Straps:

1. Steek het lange uiteinde van de strap door de opening aan de korte zijde waardoor er een lus vormt.
2. Steek je hand door de lus en zorg dat het lange uiteinde aan de binnenkant van je hand langs je duim loopt.
3. Wikkel het uiteinde een aantal keer om de halter zodat je er een stevige grip op krijgt.
4. Herhaal bovenstaande stappen voor je andere hand.





DK.

