

FATTACHE FORTE

AANBEVOLEN GEBRUIK

Neem 15 minuten voor iedere maaltijd als voedingssupplement vier capsules in met ongeveer 20 cl water.

Raadpleeg vóór het gebruik eerst een arts als u allergisch bent voor één van de ingrediënten. Het gebruik wordt afgeraden voor zwangere vrouwen of vrouwen die borstvoeding geven.

Buiten bereik van kinderen houden.

Product bewaren bij kamertemperatuur.

Niet blootstellen aan overmatige hitte of vocht.

Trainingsreeks voor beginners: eenvoudig driedaags trainingsprogramma

Niet alle oefeningen zijn geschikt voor iedereen en dit of om het even welk ander trainingsprogramma kan blessures veroorzaken. Gebruikers van dit trainingsprogramma zijn zich bewust van het gevaar voor blessures ten gevolge van de uitvoering van de getoonde oefeningen. De makers, producenten, deelnemers en verdelers van dit programma wijzen iedere vorm van aansprakelijkheid af.

Raadpleeg uw arts vooraleer u aan dit of een ander trainingsprogramma begint. Het is in geen geval de bedoeling dat de instructies en adviezen de medische begeleiding gaan vervangen.

Maandag

Opwarming

Duur: 3 tot 5 minuten

Herhalingen: 4 reeksen van 4

Oefening: "Jumping Jacks": spring omhoog en land met uw benen wijd, spring weer omhoog en land met uw benen gesloten, enz. Uw armen gaan zijwaarts mee omhoog en bij het sluiten weer omlaag.

Rug

Herhalingen: 3 reeksen van 8

Oefening: Sta rechtop en draai een handdoek rond een paal of ander onbeweeglijk voorwerp zodat de uiteinden van de handdoek in uw richting wijzen. Plaats uw voeten dicht bij de paal en leun naar achteren waarbij u de uiteinden van de handdoek vasthoudt en uw lichaam stijf en recht blijft. Trek nu uzelf langzaam op met uw beide armen en zak daarna terug.

Biceps

Herhalingen: 3 reeksen van 8

Oefening: Houd uw knieën lichtjes gebogen met uw armen naast het lichaam en neem een licht gewicht in uw handen. Richt uw handpalmen naar boven. Buig alleen uw ellebogen terwijl u het gewicht langzaam opheft tot aan uw schouders en daarna terug omlaag.

Hart

Duur: 15 tot 20 minuten

Oefening: Wandelen, joggen, fietsen, steppen of zwemmen

Opmerking: iedere dag moet u na uw gebruikelijke oefeningen minstens 5 minuten stretchen. Dat is het belangrijkste onderdeel van deze en alle andere trainingen.

WOENSDAG

Opwarming

Duur: 3 tot 5 minuten

Herhalingen: 4 reeksen van 4

Oefening: "Jumping Jacks": spring omhoog en land met uw benen wijd, spring weer omhoog en land met uw benen gesloten, enz. Uw armen gaan zijwaarts mee omhoog en bij het sluiten weer omlaag.

Triceps

Herhalingen: 3 reeksen van 8

Oefening: Deze oefeningen kunnen op de rand van een stoel worden uitgevoerd. Ga op de voorste rand van een stoel zitten. Plaats uw handen naast uw bilspeer op de rechterrands van de stoel en grijp die rand vast. Zet uw voeten ongeveer zestig centimeter vooruit plat op de grond, waarbij uw knieën gebogen zijn. Kom van de stoel zodat u uzelf nu met uw handen draagt. Buig uw armen en laat uw lichaam zakken tot u zich weer comfortabel voelt. Druk u daarna weer op met uw triceps.

Schouders

Herhalingen: 3 reeksen van 8

Oefening: Ga zitten of sta recht met enkele lichte gewichten vlak boven uw schouders en til die langzaam tot boven uw hoofd.

Hart

Duur: 15 tot 20 minuten

Oefening: Wandelen, joggen, fietsen, stappen of zwemmen

Vergeet niet te stretchen.

VRIJDAG

Opwarming

Duur: 3 tot 5 minuten

Herhalingen: 4 reeksen van 4

Oefening: "Jumping Jacks": spring omhoog en land met uw benen wijd, spring weer omhoog en land met uw benen gesloten, enz. Uw armen gaan zijwaarts mee omhoog en bij het sluiten weer omlaag.

Benen

Herhalingen: 3 reeksen van 8

Oefening: Spreid uw voeten zodat ze ongeveer gelijk komen te staan met uw schouders. Houd uw romp verticaal met een licht gebogen onderrug en buig uw knieën tot op een hoogte die voor u comfortabel haalbaar is. Duw uzelf terug omhoog met de kracht van uw benen. Deze oefeningen worden "kniebuigingen" genoemd.

Buikspieren

Herhalingen: 3 reeksen van 15

Oefening: Ga plat op uw rug liggen met gebogen knieën en uw voeten op de grond. Leg uw handen op een voor u comfortabele plaats (bv. op uw borstkas). Til vervolgens gewoon langzaam uw bovenlichaam naar voren en laat het daarna weer zakken.

Hart

Duur: 15 tot 20 minuten

Oefening: Wandelen, joggen, fietsen, stappen of zwemmen

Opmerking: iedere dag moet u na uw gebruikelijke oefeningen minstens 5 minuten stretchen. Dat is het belangrijkste onderdeel van deze en alle andere trainingen.