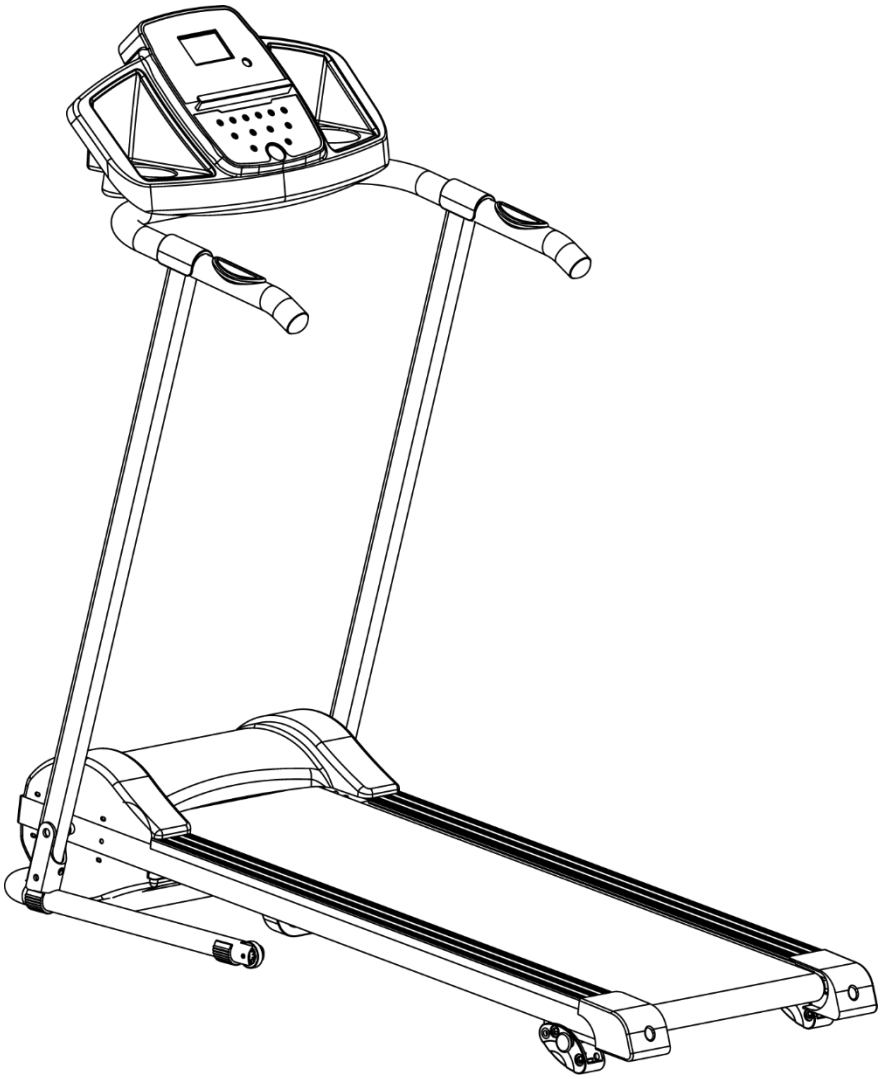
SPORT-TRONIC
pro fitness technology

GEBRUIKERSHANDLEIDING



NL

FITNESS LOOPBAND

ST-500

www.sporttronic.eu

Z-LINE
www.zline-world.com

TurboTronic
House Electronics

BELANGRIJK: Lees voor gebruik alle instructies aandachtig door. Bewaar deze gebruikershandleiding voor toekomstig gebruik. De specificaties van dit product kunnen afwijken van deze foto en kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd.

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

Bij het gebruik van deze loopband moeten altijd de volgende belangrijke veiligheidsinstructies in acht worden genomen. Lees voor gebruik alle instructies door.

GEVAAR: Om het risico op elektrische schokken te verkleinen, moet de stekker van de loopband altijd onmiddellijk na gebruik en voor het reinigen, monteren of onderhouden van de loopband uit het stopcontact worden gehaald.
Het niet opvolgen van deze instructies kan leiden tot persoonlijk letsel en schade aan de loopband.

WAARSCHUWING: Lees, om het risico op brandwonden, brand, elektrische schokken of persoonlijk letsel te verkleinen, het volgende door:

- Laat de loopband nooit onbeheerd achter terwijl deze is aangesloten. Koppel hem af door de hoofdschakelaar uit te schakelen en de stekker uit het stopcontact te halen wanneer de loopband niet in gebruik is en voordat u onderdelen aansluit of verwijdert.
- Gebruik dit apparaat alleen voor het doeleinde zoals beschreven in deze handleiding. Gebruik geen hulpstukken die niet door de fabrikant worden aanbevolen.
- Gebruik deze loopband nooit als het netsnoer of de stekker beschadigd is of als de loopband niet goed werkt. Als het apparaat gevallen of beschadigd is of nat is geworden, dient u het naar een servicecentrum te brengen voor onderzoek en reparatie.
- Probeer geen ander onderhoud of aanpassingen uit te voeren dan die in deze handleiding worden beschreven. Indien er zich problemen voordoen, dient u het gebruik te staken en een *erkend servicevertegenwoordiger* te raadplegen.
- Gebruik het apparaat nooit met geblokkeerde luchtopeningen. Zorg ervoor dat de luchtopeningen niet met stof, haar en andere zaken verstopt kunnen raken.
- Gebruik de loopband niet buitenshuis.
- Trek de loopband niet aan het netsnoer en gebruik het snoer niet als handvat.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van de loopband als deze in gebruik is.
- Oudere of gehandicapte gebruikers mogen deze loopband alleen gebruiken in aanwezigheid van een volwassene die indien nodig hulp kan bieden.
- Gebruik de loopband niet op plekken waar aërosolproducten of -sprays worden gebruikt of waar zuurstof wordt toegediend.
- Houd de loopband droog - gebruik hem niet in natte of vochtige omstandigheden.
- De motorkap kan tijdens het gebruik van de loopband heet worden. Plaats de loopband niet op een deken of ander brandbaar oppervlak, omdat dit brandgevaar kan opleveren.
- Houd het netsnoer uit de buurt van verwarmde oppervlakken.
- Plaats de loopband op een stevige, vlakke ondergrond, en houd rondom de loopband een minimale veiligheidsafstand van twee meter aan. Zorg ervoor dat het gebied rondom de loopband tijdens het gebruik vrij blijft van obstakels.
- Deze loopband is uitsluitend bestemd voor thuisgebruik.
- Op elk gegeven moment mag slechts **één** persoon de loopband gebruiken.

- Draag comfortabele en geschikte kleding bij het gebruik van de loopband. Gebruik de loopband niet op blote voeten of sokken. Draag altijd geschikt, gesloten sportschoeisel. Draag nooit loszittende of slobberende kleding, omdat deze in de loopband kan vast komen te zitten en een beknellingsgevaar kan opleveren.

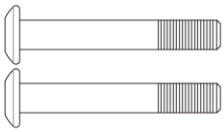
- Houd de leuningen altijd vast tijdens het gebruik van de loopband.
- Zorg er altijd voor dat de veerdrukknop en de ronde knop op hun plaats zitten bij het inklappen en verplaatsen van de loopband.
- Laat kinderen jonger dan 12 jaar niet zonder toezicht achter in de buurt van of op de loopband.
- Om de loopband af te koppelen zet u alle bedieningselementen in de uit-stand en haalt u vervolgens de stekker uit het stopcontact.
- Dit apparaat is niet bedoeld voor gebruik door personen (inclusief kinderen) met een lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke beperking, of met een gebrek aan ervaring en kennis, tenzij er toezicht is door of zij instructie hebben gekregen over het gebruik van het apparaat van een persoon die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.
- Laat kinderen nooit bij of op de loopband spelen.
- WAARSCHUWING - GEVAAR VAN PERSOONLIJK LETSEL - Wees, om letsel te voorkomen, uiterst voorzichtig bij het op- en afstappen. Lees deze gebruikershandleiding aandachtig door voor gebruik.
- **Maximale belasting is 120 kg.**
- Trek de veiligheidssleutel los om een noodstop te maken.
- Het apparaat moet zijn aangesloten op een geaard stopcontact (220-240V, 50Hz).
- Houd uw handen uit de buurt van bewegende delen. Houd uw handen of voeten nooit onder de loopband als deze in gebruik is.
- Gebruik de loopband niet op een tapijtvloer met een poolhoogte van meer dan 1,3 cm.
- Controleer voor gebruik van de loopband of de band goed is uitgelijnd en recht over het loopvlak loopt en of de zichtbare bevestigingspunten op de loopband stevig en goed vast zitten.
- Laat kinderen niet met de loopband spelen.
- Schoonmaken en ander regulier onderhoud door kinderen is alleen onder toezicht toegestaan.
- Als het netsnoer beschadigd is, neem dan contact op met de leverancier, de servicevertegenwoordiger of een erkend reparateur om dit netsnoer te laten vervangen, om gevaar te voorkomen.
- Zet de loopband nooit aan wanneer deze is dichtgeklapt.
- Wacht tot de loopband volledig tot stilstand is gekomen en haal de stekker uit het stopcontact voordat u de loopband dichtklapt.
- Houd uw gezicht altijd gericht naar de computerdisplay en loop nooit achteruit op de loopband.

WAARSCHUWING: Raadpleeg een arts voordat u met een trainingsprogramma begint.
Dit is vooral belangrijk als u ouder bent dan 35 jaar of kampt met gezondheidsproblemen. Lees voor gebruik van fitnessapparatuur alle instructies door. Gebruik fitnessapparatuur niet zonder dat de afschermingskappen zijn geplaatst, omdat bewegende delen anders ernstig letsel kunnen veroorzaken.

WAARSCHUWING: Lees voor gebruik van dit product alle instructies aandachtig door. Bewaar deze gebruikershandleiding voor toekomstig gebruik.

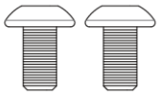
ONDERDELEN

S1



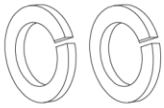
M8x50
Inbusbout met
bolkop x 2

S2



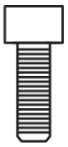
M8x16
Inbusbout met
bolkop x 2

S3



Veerring x 2

S4

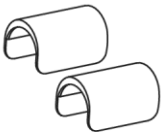


Inbusbout
met
cilinderkop
x 1

S5

Veiligheidssleut
el (noodstop) x 1

S6

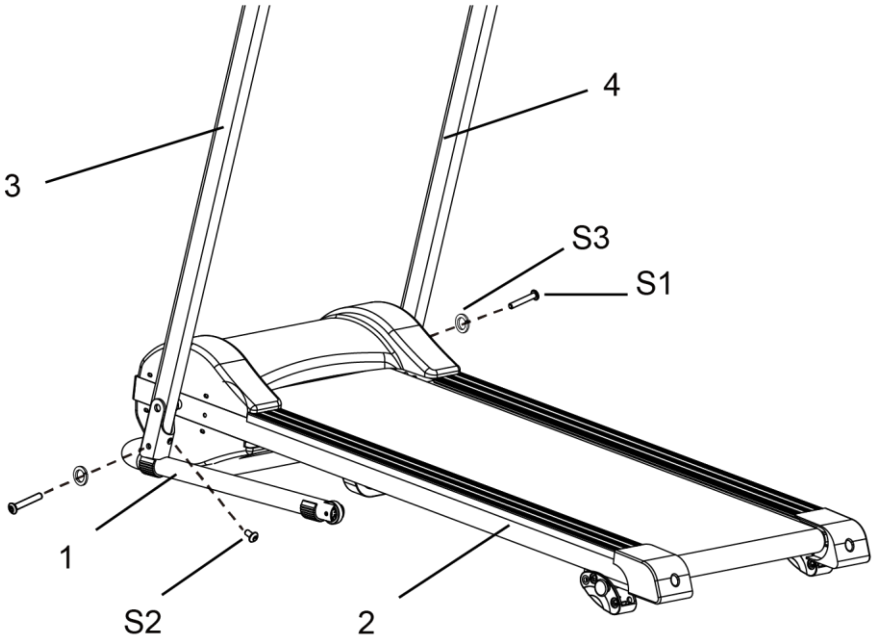


Afdekkapje x 2

Inbussleutel x 1

MONTAGE-INSTRUCTIES

In 5 gemakkelijke stappen uw loopband monteren.

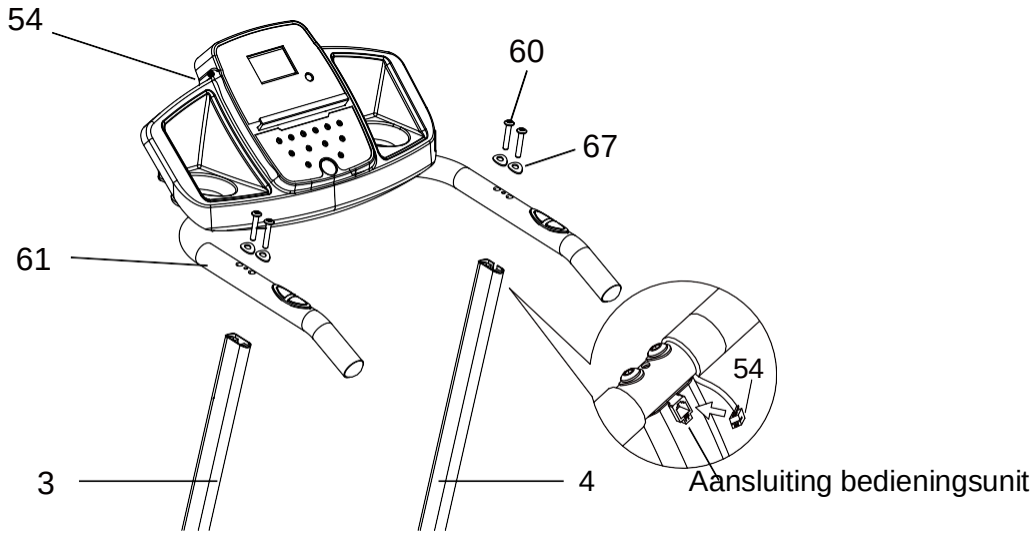


Stap 1

Wij adviseren u voor deze stap door een tweede persoon te laten assisteren. Terwijl de eerste persoon
de linker-/rechterstang (3, 4) vast houdt, draait de tweede persoon de bouten aan.

A. Gebruik twee M8x50 inbusbouten met bolkop (S1) en twee M8 nylon moeren (S3) om de linker-/rechterstangen (3, 4) op het hoofdframe (1) te bevestigen.

B. Gebruik twee M8x16 inbusbouten met bolkop (S2) om de linker-/rechterstangen (3, 4) op het hoofdframe (1) te bevestigen. Draai de bouten aan, maar niet vast, met de bijgeleverde 5 mm inbussleutel.

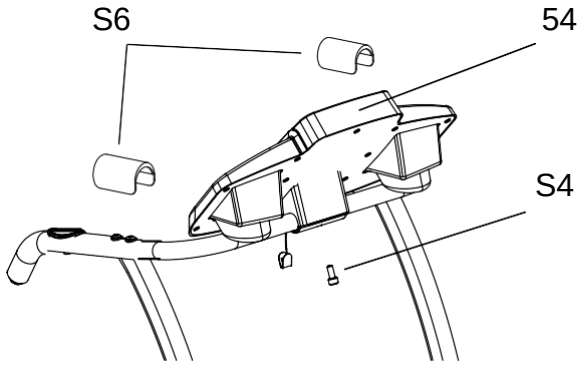


Stap 2

Sluit de datakabel van het computerdisplay (54) aan op de kabel van de hoofdbedieningsunit, die uit de rechterstang (4) naar buiten steekt.

Schuif de handvaten (61) over de linker- en rechterstang (3, 4). Zet de handvaten (61) vast op de linker- en rechterstang (3, 4) met vier M8x55 bolle inbusbouten (60) en vier M8 gebogen sluitringen (67).

BELANGRIJK: Wanneer u de handvaten (61) over de linker- en rechterstangen (3, 4) schuift, let er dan goed op dat de kabels in de rechterstang zitten (4) en zorg ervoor dat deze kabels niet worden bekneld.



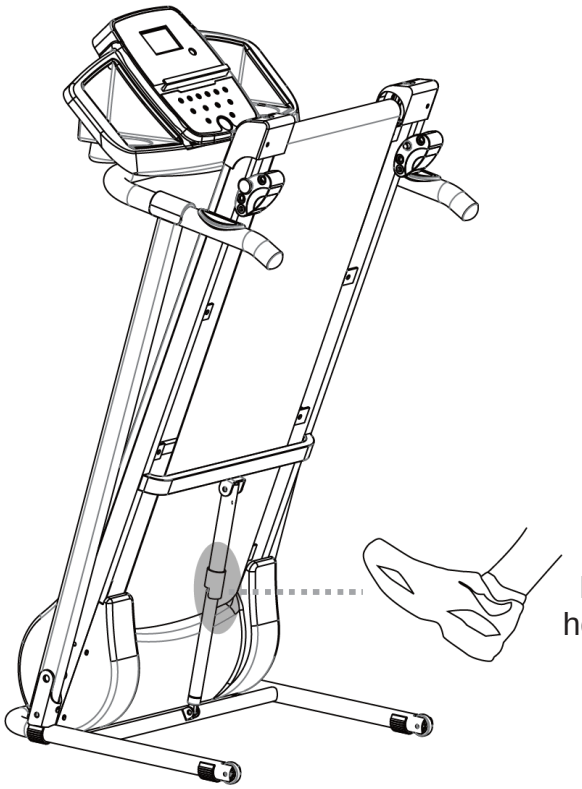
Stap 3

A. Draai het computerdisplay (54) omhoog of omlaag, zodat is uitgelijnd met het gat voor de inbusbout met cilinderkop. Zet het computerdisplay (55) vast door de inbusbout met cilinderkop aan te draaien (54).

B. Plaats beide afdekkapjes (S6) op de handvaten (61). Steek de veiligheidssleutel (S5) in het computerdisplay (54).

De loopband inklappen/uitklappen

Zet de loopband uit bij de hoofdschakelaar en haal de stekker uit het stopcontact. Til het loopgedeelte omhoog tot u een klik hoort.



Druk of schop de ontgrendeling los om hem weer uit te klappen.

GLIJDMIDDEL

Het regelmatig smeren van de loopband zorgt ervoor dat de band soepeler draait en langer meegaat. Breng na de eerste 25 uur van gebruik (of na 2-3 maanden) een beetje glijdmiddel aan en herhaal dit elke volgende 50 uur (of 5-8 maanden).

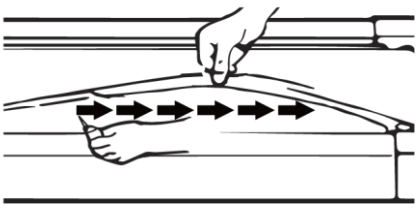
Onderhoud loopband

Til één kant van de loopband op en voel over de bovenkant van het glijdvlak. Voelt dit glad en vochtig aan, dan is geen glijdmiddel nodig. Voelt dit droog aan, breng dan wat glijdmiddel aan.

Glijdmiddel aanbrengen

Til één kant van de band op.
Breng wat glijdmiddel aan onder de loopband, in het midden van het glijdvlak.
Laat de loopband eerst 3 tot 5 minuten op lage snelheid lopen om het glijdmiddel goed te verdelen. *NOOT: Breng niet te veel glijdmiddel aan op het loopvlak. Veeg alle glijdmiddel die naar buiten loopt goed weg.*

Glijdmiddel
1x



GEBRUIK VAN DE COMPUTER

Controleer, voor u een trainingssessie begint, of de veiligheidssleutel op het computerdisplay is aangesloten en de veiligheidsclip goed is vastgemaakt aan uw kleding.

NOOT: Ga op de zijbalken van het hoofdframe staan voor u de loopband opstart. Start de loopband nooit op terwijl u op de band staat.

SNEL STARTEN:

Druk op START op het display om te beginnen. Het display telt van 3 terug, en na weergave van “3-2-1” zal de band in beweging komen. De loopband begint met een startsnelheid van 1,0 km/u. Laat de loopband altijd op een snelheid van 1,0 km/u komen voordat u op de lopende band stapt. U kunt op SPEED∧ of SPEED∨ op het display of het handvat drukken om de snelheid tijdens het trainen te verhogen of verlagen. Het splitsvenster SPEED geeft u huidige loopsnelheid aan. Het snelheidsbereik ligt tussen 1,0 km/u (minimum) en 10,0 km/u (maximum). U kunt ook op het display op een van de INSTANT SPEED-toetsen drukken (2 / 4 / 6 / 8 / 10).
Het splitsvenster SPEED laat zien welke snelheid u hebt geselecteerd. De loopsnelheid zal wijzigen in respectievelijk 2 km/u, 4 km/u, 6 km/u, 8 km/u of 10 km/u. Het splitsvenster TIME geeft in minuten en secondes weer hoe lang de sessie al duurt. Het splitsvenster DIST. (DISTANCE) geeft de totale afstand weer die tijdens de sessie is afgelegd. Het splitsvenster CAL (CALORIES) geeft het totale aantal tijdens de sessie verbrande calorieën weer. Het splitsvenster PULSE geeft uw huidige hartslag weer in slagen per minuut (BPM). Om de hartslagmeting te activeren houdt u de sensoren op de handvatten tijdens het trainen vast.
Na 4-5 seconden wordt uw hartslag weergegeven op het display. Voor een nauwkeurigere meting moet u de sensoren met beide handen vastpakken. Tijdens het trainen kunt u op elk moment op STOP drukken op het display om de loopband te stoppen. U kunt ook de veiligheidssleutel lostrekken; de loopband komt dan tot stilstand.

FUNCTIEKNOPPEN:
START:

Druk op START om te starten met trainen in een andere trainingsmodus.

STOP:

Druk op STOP op te stoppen met trainen in een andere trainingsmodus.

PROG (PROGRAM):

Druk op PROG om een vooraf ingestelde trainingsprogramma (P01-P12) te selecteren.

MODE:

Druk op MODE om verschillende functies (tijd of afstand) te selecteren om handmatig trainingsdoelen in te stellen.

SPEED∧ (SPEED UP):

Druk op SPEED∧ om handmatig de trainingsduur of afstand te verlengen.
Druk op SPEED∧ om in een van de vooraf ingestelde trainingsprogramma's (P01-P12) de trainingsduur of afstand te verlengen.
U kunt in verschillende trainingsmodi tijdens alle trainingsduren de snelheid aanpassen. Het snelheidsbereik ligt tussen 1,0 km/u en 10,0 km/u.

SPEED∨ (SPEED DOWN):

Druk op SPEED∨ om handmatig de trainingsduur of afstand te verkorten.
Druk op SPEED∧ om in een van de vooraf ingestelde trainingsprogramma's (P01-P12) de trainingsduur of afstand te verkorten.
U kunt in verschillende trainingsmodi tijdens alle trainingsduren de snelheid aanpassen. Het snelheidsbereik ligt tussen 1,0 km/u en 10,0 km/u.

INSTANT SPEED (2 / 4 / 6 / 8 / 10):

Met deze instelling kunt u de gewenste snelheid bereiken.

PULSE/CAL:

Druk tijdens de trainingsmodus op PULSE/cal om de hartslag- en caloriewaarden in het splitsvenster PULSE/CAL weer te geven.

DISPLAYFUNCTIES:

TIME: Geeft de verstreken trainingstijd weer in minuten en seconden. Druk op START op het display om te beginnen. Het display telt van 3 terug, en na weergave van “3-2-1” zal de band in beweging komen. De loopband begint met een startsnelheid van 1,0 km/u. U kunt op SPEED∧ of SPEED∨ op het display of het handvat drukken om de snelheid tijdens het trainen te verhogen of verlagen. De tijd loopt van 0:00 tot 99:59 in stappen van 1 seconde.

SPEED: Geeft de huidige snelheid aan; het bereik ligt tussen 1,0 km/u (minimum) en 10,0 km/u (maximum). U kunt op SPEED∧ of SPEED∨ op het display of het handvat drukken om de snelheid te verhogen of verlagen.

DIST. (DISTANCE): Geeft de totale afstand weer die tijdens de sessie is afgelegd. Druk op START op het display om te beginnen. Het display telt van 3 terug, en na weergave van “3-2-1” zal de band in beweging komen. De loopband begint met een startsnelheid van 1,0 km/u. U kunt op SPEED∧ of SPEED∨ op het display of het handvat drukken om de snelheid tijdens het trainen te verhogen of verlagen. De afstandmeting begint te lopen.

CAL. (CALORIES): Geeft het totale aantal tijdens de sessie verbrande calorieën weer. Druk op START op het display om te beginnen. Het display telt van 3 terug, en na weergave van “3-2-1” zal de band in beweging komen. De loopband begint met een startsnelheid van 1,0 km/u. U kunt op SPEED∧ of SPEED∨ op het display of het handvat drukken om de snelheid tijdens het trainen te verhogen of verlagen.
De calorietelling begint te lopen. (Deze gegevens zijn een ruwe schatting om verschillende trainingssessies te kunnen vergelijken en zijn niet bedoeld voor gebruik als onderdeel van een medische behandeling.)

PULSE: Geeft uw huidige hartslag weer in slagen per minuut (BPM). Om de hartslagmeting te activeren houdt u de sensoren op de handvatten tijdens het trainen vast. Na 2-5 seconden wordt uw hartslag weergegeven op het display. Voor een nauwkeurigere meting moet u de sensoren met beide handen vastpakken.

HANDMATIGE MODUS:

U kunt de gewenste tijd (TIME) of afstand (DISTANCE) instellen in de STOP-modus voordat u gaat trainen. U kunt slechts één van de functies vooraf instellen. Om de tijd (TIME) in te stellen drukt u op MODE op het display tot het splitsvenster TIME begint te knipperen. Druk op SPEED∧ of SPEED∨ op het display of het handvat drukken om de instelling te wijzigen. U kunt de tijd wijzigen in stapjes van 1 minuut. Het vooraf ingestelde tijdbereik ligt tussen 5:00 en 99:00 minuten. Zodra u de trainingstijd hebt ingesteld, drukt u op START op het display om de training te starten. De loopband begint met een startsnelheid van 1,0 km/u. U kunt op SPEED∧ of SPEED∨ op het display of het handvat drukken om de snelheid tijdens het trainen te verhogen of verlagen. De tijd begint af te tellen van de vooraf ingestelde trainingstijd naar 0:00 in stapjes van 1
seconde. Wanneer de vooraf ingestelde trainingstijd 0:00 heeft bereikt, zal de computer een pieptoon laten horen om u te waarschuwen en zal de loopband automatisch stoppen.

Om de afstand (DISTANCE) in te stellen drukt u op MODE op het display tot het splitsvenster DISTANCE begint te knipperen. Druk op SPEED∧ of SPEED∨ op het display of het handvat drukken om de instelling te wijzigen. Het vooraf ingestelde afstandsbereik ligt tussen 0,50 en 99,5 kilometer; de standaardafstand is 1 kilometer. Zodra u de trainingsafstand hebt ingesteld, drukt u op START op het display om de training te starten. De loopband begint met een startsnelheid van 1,0 km/u. U kunt op SPEED∧ of SPEED∨ op het display of het handvat drukken om de snelheid tijdens het trainen te verhogen of verlagen. De afstand begint af te tellen van de vooraf ingestelde trainingsafstand naar 0.00. Wanneer de vooraf ingestelde trainingsafstand 0.00 heeft bereikt, zal de computer een pieptoon laten horen om u te waarschuwen en zal de loopband automatisch stoppen.

VERZORGING, ONDERHOUD EN ADVIES BIJ PROBLEMEN EN STORINGEN

WAARSCHUWING: Om elektrische schokken te voorkomen dient u de loopband uit te zetten en de stekker uit het stopcontact te halen voordat u de loopband schoonmaakt of routineonderhoud uitvoert.

WAARSCHUWING: Controleer onderdelen als de veerdrukknop en de loopband altijd op slijtage, om letsel te voorkomen.

REINIGEN

Zorg ervoor dat het apparaat na het trainen elke keer met een droge doek wordt afgenomen en dat eventueel zweet wordt weggeveegd.

De loopband kan worden gereinigd met een zachte doek en een mild reinigingsmiddel. Gebruik geen schuur- of oplosmiddelen. Zorg ervoor dat er niet te veel vocht op het display komt, omdat dit het apparaat kan beschadigen en een elektrisch gevaar kan opleveren.

Houd de loopband, vooral de computerdisplay, uit direct zonlicht om schade aan het scherm te voorkomen.

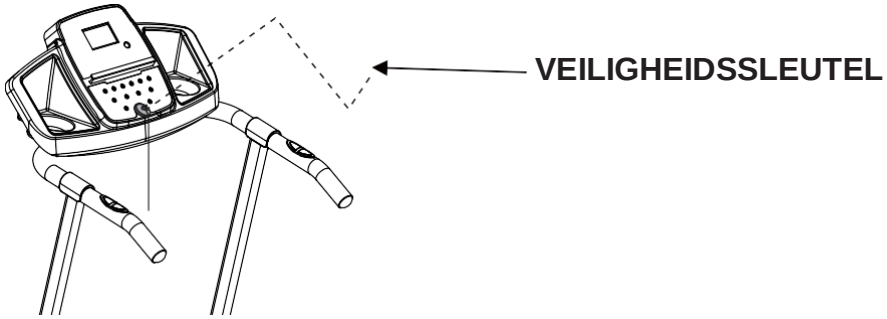
OPBERGEN

Berg de loopband op een schone en droge plek binnenshuis op. Het apparaat mag nooit buitenshuis worden gebruikt of opgeborgen. Zorg ervoor dat de loopband bij de hoofdschakelaar is uitgeschakeld en dat de stekker van het netsnoer uit het stopcontact is gehaald.

ADVIES BIJ PROBLEMEN EN STORINGEN

Probleem/storing	Mogelijke oorzaak	Oplossing
De loopband wil niet starten.	1. De loopband is niet aangesloten op het stroomnet. 2. De veiligheidssleutel is niet correct ingestoken. 3. De stroomonderbreker in het huis is geactiveerd. 4. De stroomonderbreker van de loopband is geactiveerd.	1. Steek de stekker van het netsnoer in een stopcontact. 2. Steek de veiligheidssleutel weer in het display. 3. Reset de stroomonderbreker of bel een elektricien om de stroomonderbreker te vervangen. 4. Wacht 5 minuten en probeer dan de loopband opnieuw te starten.
De loopband slipt.	De band zit niet strak genoeg om de rollers.	Stel de spanning van de loopband bij.
De loopband hapert even als ik erop stap.	1. Het glijdvlak glijdt niet goed genoeg. 2. De loopband zit te strak om de rollers.	1. Breng wat glijdmiddel aan. 2. Stel de loopband bij.
De loopband loopt niet recht.	De spanning van de loopband loopt niet gelijk over de achterste roller.	Centreer de loopband.

NOODSTOP



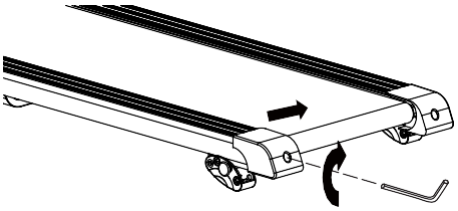
Controleer, voor u een trainingssessie begint, of de veiligheidssleutel op het computerdisplay is aangesloten en de veiligheidsclip goed is vastgemaakt aan uw kleding.

Als u valt, trekt de clip de **VEILIGHEIDSSLEUTEL** uit het computerdisplay en stopt de loopband onmiddellijk, wat helpt om letsel te voorkomen.

Steek de veiligheidssleutel in het computerdisplay. Druk op START om de training te hervatten.

DE BAND AFSTELLEN

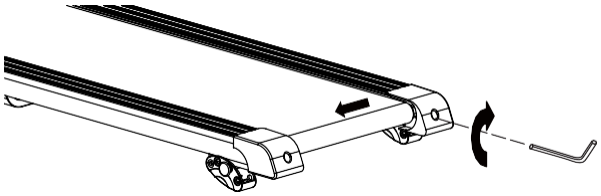
De loopband is in de fabriek al goed afgesteld op het glijdvlak, maar na langdurig gebruik kan de band uitrekken en moet deze opnieuw worden afgesteld. Om de band opnieuw af te stellen zet u de loopband bij hoofdschakelaar aan en laat u de band met een snelheid van 8-10 km/u lopen. Gebruik de meegeleverde inbussleutel om de afstelbouten voor de achterste roller bij te stellen om de loopband te centreren. Heeft de loopband een afwijking naar links, dan draait u de linkerafstelbout een kwartslag met de klok mee. De loopband zou zichzelf dan moeten corrigeren.



Gereedschap:

Inbussleutel

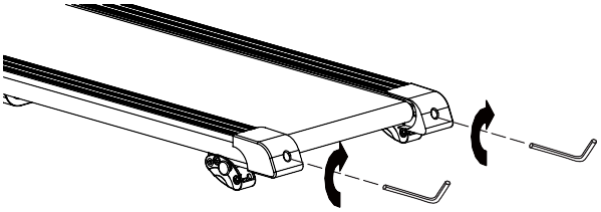
Heeft de loopband een afwijking naar rechts, dan draait u de rechterafstelbout een kwartslag met de klok mee. De loopband zou zichzelf dan moeten corrigeren. Draai de afstelbouten steeds iets verder totdat de loopband goed gecentreerd is.



Gereedschap:

Inbussleutel

Als de loopband tijdens het gebruik slipt, schakelt u de loopband uit en trekt u de stekker van de loopband uit het stopcontact. Draai met de meegeleverde inbussleutel zowel de linker- als de rechterafstelbout voor de achterste roller een kwartslag met de klok mee, zet vervolgens de loopband met de hoofdschakelaar weer aan en laat hem draaien op een snelheid van 8-10 km/u. Loop een stuk op de loopband om te bepalen of de band nog steeds slipt. Herhaal deze procedure totdat de loopband niet meer slipt.



Gereedschap:

Inbussleutel

GESCHIKTE FITNESS-APPS

Door de hier getoonde QR-code te scannen kunt u de app “FitShow” downloaden.
Softwarevereisten mobiel apparaat: Android 4.3 of hoger met Bluetooth 4.0, iOS 8.0 of hoger.
Schakel eerst de Bluetooth-functie van uw apparaat in.

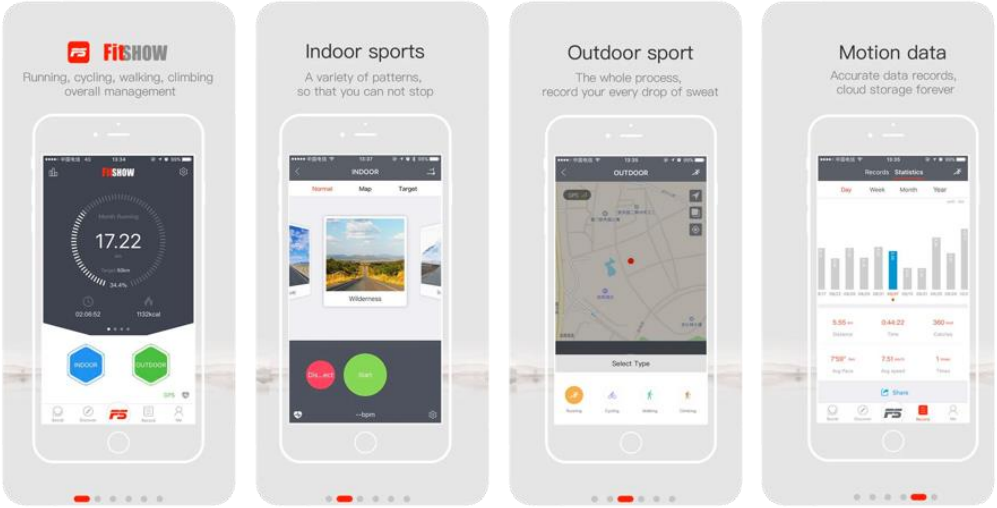
GET IT ON Google play

Download on the App Store

Android: Zoek in de Google Play Store op “FitShow” of scan de QR-code om de app te downloaden.
iOS: Zoek in de App Store op “FitShow” of scan de QR-code om de app te downloaden.
Opmerking bij het gebruik van de app:
Bent u Android-gebruiker? Controleer dan of er een vinkje staat bij “Unknown sources” onder “Settings -> Device security”.

De app starten:

1. Download eerst de app en klik dan op de pictogram om verbinding te maken.
2. U hebt nu met succes verbinding gemaakt.



Android

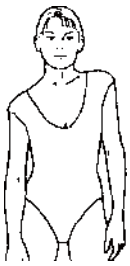
iOS

WARMING-UP EN COOLING-DOWN

Het doen van een **WARMING-UP** is een belangrijk onderdeel van elke training. Het doel van een warming-up is om uw lichaam voor te bereiden op de training en om blessures te voorkomen. Voordat u begint met een aërobe training, moet u eerst 2 tot 5 minuten opwarmen. De warming-up zorgt ervoor dat uw lichaam wordt voorbereid op de zware inspanning van de training, door de spieren alvast warm te maken en op te rekken, uw bloedsomloop en hartslag te verhogen en meer zuurstof aan uw spieren te leveren.

Een **COOLING-DOWN** aan het einde van uw training vermindert de kans op spierpijn. Het doel van een cooling-down is om het lichaam aan het einde van elke trainingssessie weer in rust te brengen. Een goede cooling-down brengt de hartslag langzaam weer omlaag en laat het bloed terugstromen naar het hart.

HEAD ROLLS
Kantel uw hoofd naar rechts. Houd dit één tel vast, zodat u de linkerkant van uw nek licht voelt trekken. Kantel uw hoofd terug naar het midden, en kantel nu uw hoofd naar achteren, zodat uw kin omhoog wijst. Laat uw mond rustig open vallen. Kantel uw hoofd naar links en houd dit één tel vast. Kantel nu uw hoofd naar voren, zodat uw kin uw borst raakt en houd dit één tel vast.



SHOULDER LIFTS
Til uw rechterschouder op naar uw oor en houd dit één tel vast. Til uw linkerschouder op naar uw oor en houd dit één tel vast; laat tegelijkertijd uw rechterschouder zakken.

SIDE STRETCHES
Hef uw beide armen zijwaarts en til ze omhoog tot boven uw hoofd. Duw uw rechterarm nog iets verder omhoog en houd dit één tel vast. Ontspan en herhaal de oefening aan de andere kant.

QUADRICEPS STRETCH
Zet één hand tegen een muur voor evenwicht. Buig uw knie en til uw voet omhoog. Pak met de andere hand uw voet vast en houd de hiel zo dicht mogelijk tegen uw bil. Houd dit 15 tellen vast en herhaal dit met de linkervoet.

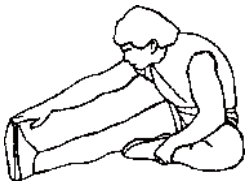
INNER THIGH STRETCH

Ga op de grond zitten, met de knieën naar buiten en de voetzolen tegen elkaar. Trek uw voeten zo dicht mogelijk naar u toe.
Duw voorzichtig uw knieën naar de grond. Houd dit 15 tellen vast.

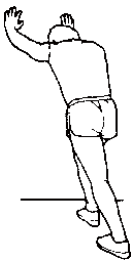
TOE TOUCHES

Buig langzaam naar voren vanuit uw middel. Houd uw rug en schouders ontspannen terwijl u zich uitrekt richting uw tenen. Reik zo ver u kunt en houd dit 15 tellen vast.

HAMSTRING STRETCHES



Leg uw rechterbeen gestrekt voor u neer. Zet de zool van uw linkervoet tegen uw rechterdijbeen. Buig voorover richting uw tenen. Houd dit 15 tellen vast. Ontspan en herhaal de oefening aan de andere kant.



CALF/ACHILLES STRETCH

Zet uw armen tegen de muur en zet uw rechterbeen voor het linker. Houd het linkerbeen gestrekt en buig, terwijl u de rechtervoet op de grond laat staan, het rechterbeen. Leun naar voren door uw heupen richting de muur te duwen. Houd dit 15 tellen vast en herhaal de oefening aan de andere kant.