

## User Manual Tunturi Resistance Band Set

- X-Strong
- Strong
- Medium
- Light



Thank you for buying the Tunturi Resistance Band Set.

With this manual we like to give you some examples of the numerous exercises you can do with these bands.

### REPS AND SETS

Reps and Sets are a way to track training progress.

As a general guideline to start:

- 8-10 repetitions for 2-3 sets when training for strength (moderate to heavy resistance with focus on proper form and control)
- 12-15 repetitions for 1-2 sets when performing prehab or pillar (hip, core, shoulders) preparation exercises (light weight with emphasis on proper movement pattern and stability)

### PROPER FORM

When trying movements for the first time, use lighter resistance with the goals of being able to perform all movements without breaking form. Multiple bands can be used for added resistance. Do not push through or ignore aches and pains as you perform any movement.

### PROGRESSIVE RESISTANCE

Progressive resistance is a concept that states you should be able to lift more weight or do more repetitions each time you perform an exercise. As you progress through any training phase, increase the resistance when you prescribed repetitions decrease. When the prescribed repetitions increase decrease the resistance accordingly.

You may also need to adjust your repetitions, sets, and resistance if you are not seeing improvements towards your goals.

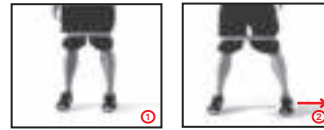
Integrate Resistance Bands into traditional fitness, rehabilitative and conditioning exercises (e.g. medicine balls, balance boards, etc.) to actively engage other supportive muscle groups.

### 4 WAYS TO INCREASE INTENSITY

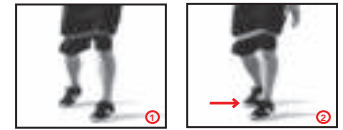
- Use the heaviest band
- Move the band from knees to ankles
- Use the band above your knees and on your ankles (lighter band on ankles)

14TUSYO016

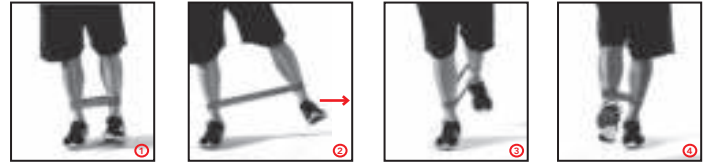
### LATERAL STRAIGHT WALK



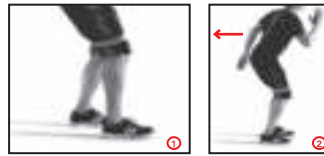
### STRAGGET LATERAL BENT LEG WALK



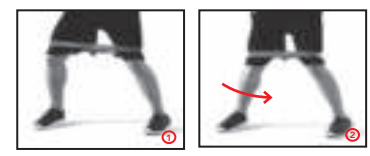
### WAY HIP



### LINEAR BENT LEG WALK



### HIP EXTERNAL ROTATION



### SHOULDER EXTERNAL ROTATION



## Gebruikershandleiding Tunturi weerstandsbanden

- X-Sterk
- Sterk
- Middelmatig
- Licht



Hartelijk dank voor de aanschaf van de Tunturi weerstandsbanden.

In deze handleiding geven we je enkele voorbeelden van de talloze oefeningen die je met deze banden kunt doen.

### HERHALINGEN EN SETS

Je kunt de vorderingen van de training bijhouden op basis van het aantal herhalingen en sets.

De algemene richtlijnen voor het begin zijn:

- 8-10 herhalingen gedurende 2-3 sets bij krachttraining (matige tot zware weerstand waarbij je vooral let op de juiste techniek en beheersing)
- 12-15 herhalingen gedurende 1-2 sets bij opwarmoefeningen voor de heupen, core en schouders (lichte weerstand waarbij je vooral let op de juiste beweging en stabiliteit)

### DE JUISTE TECHNIEK

Wanneer je een beweging voor de eerste keer probeert, gebruik dan minder weerstand zodat je de beweging kunt uitvoeren met de juiste techniek. Om meer weerstand te krijgen kunnen meerdere banden worden gebruikt. Zorg ervoor dat je bij het uitvoeren van een beweging de pijn niet negeert of door de pijn heen drukt.

### PROGRESSIEVE WEERSTAND

Progressieve weerstand is een concept dat is gebaseerd op het geleidelijk opvoeren van de weerstand (het gewicht) of het aantal herhalingen van een oefening. Naarmate je in een bepaalde trainingsfase vorderingen maakt, verhoog je de weerstand en verlaag je het aantal voorgeschreven herhalingen. Wanneer je het voorgeschreven aantal herhalingen verhoogt, moet je de weerstand weer in gelijke mate verlagen.

Als je geen verbetering ziet in je doelstellingen, pas dan het aantal herhalingen, het aantal sets en de weerstand aan.

Integreer de weerstandsbanden in traditionele fitness-, revalidatie- en conditie-oefeningen (zoals medicijnballen, balansborden, enz.) om andere ondersteunende spiergroepen erbij te betrekken.

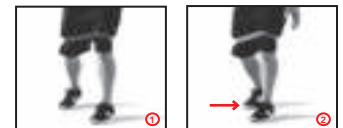
### 3 MANIEREN OM DE INTENSITEIT TE VERHOGEN

- Gebruik de zwaarste band
- Verplaats de band van je knieën naar je enkels
- Gebruik de band boven je knieën en rond je enkels (lichtere band rond de enkels)

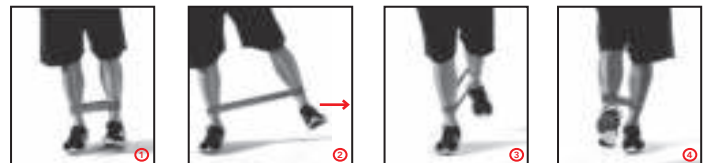
### LATERAL STRAIGHT WALK



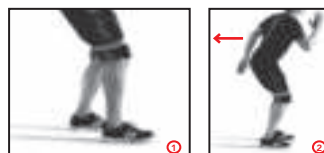
### STRAGGET LATERAL BENT LEG WALK



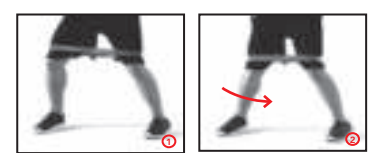
### WAY HIP



### LINEAR BENT LEG WALK



### HIP EXTERNAL ROTATION



### SHOULDER EXTERNAL ROTATION



14TUSYO016