

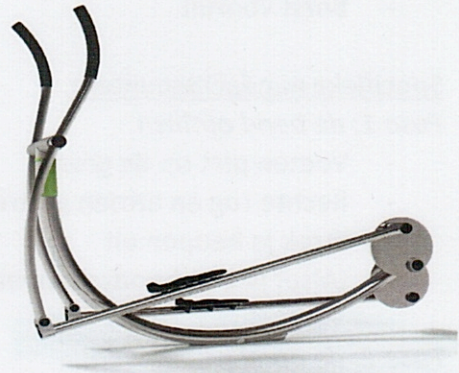
Cross:

Algemene aandachtspunten:

- Schouders laag en ontspannen
- Borst vooruit

Specifieke aandachtspunten:

- Beweeg je armen mee in een hoek van 90 graden
- Lift je hak van je voet een klein stukje van het platform omhoog op het moment dat de beweging naar voren gaat.



Variaties:

- Snelheid van de beweging aanpassen
- Achteruit

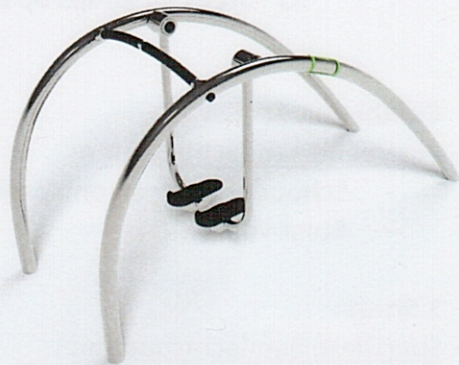
Air Walker:

Algemene aandachtspunten:

- Schouders laag en ontspannen
- Borst vooruit

Specifieke aandachtspunten:

- Zorg dat je beide benen elkaar afwisselen (1 been is voor terwijl de ander achter is)
- Zorg dat je eerst de ondersteuning met je handen pakt voordat je de voeten plaatst.



Variaties:

- Ellebogen op de voetpedalen en voet op de grond. Nu wordt het een "core-oefening" in de vorm van een plank