

3 Dip bar:

Oefeningen:

- Australian pull
- Dips
- Steunen op je armen (begin van een dippositie)

Specifieke aandachtspunten:

- Schouders naar beneden gedrukt voor stabiliteit (schouders ver weg van de oren)
- Duimen om de stang

4 Step up:

Oefeningen:

- Calf raise (voet strekken)
- Push ups (handen op de stang en voeten op de stang)
- Steps (tenen tikken)

