

4. Front Pull

Je neemt plaats op het apparaat, met beide handen pak je de stang vast. In een neerwaartse beweging breng je de stang naar beneden, hoe verder naar beneden hoe zwaarder de oefening.

Beginner: 2x 10 herhalingen

Gevorderde: 3x 15 herhalingen



5. Crosstrainer

De volgende oefening is de crosstrainer, je gaat op het apparaat staan. Je brengt je benen en armen om en om naar voren en naar achteren.

Beginner: 5 minuten

Gevorderde: 10 minuten

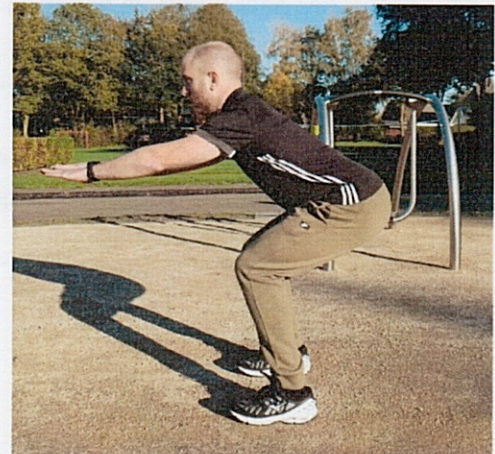
6. Air Squats

De beginhouding is recht op staan. Daarna ga je door je hurken, hoe verder naar beneden hoe zwaarder de oefening.

Je armen naar voren voor meer balans, je knieën boven je voeten houden.

Beginner: 2x 10 herhalingen

Gevorderde: 3x 10 herhalingen



7. Rider

Je neemt plaats op het apparaat, met beide handen pak je de handgrepen vast. Met beide armen trek je je zelf met je borstkas omhoog naar de handgrepen.

Beginner: 2x 15 herhalingen

Gevorderde: 3x 20 herhalingen

