

7. Push up

Je plaats je handen op het apparaat, je lichaam is gestrekt (spieren aanspannen), je strekt je armen zodat je met je lichaam omhoog komt.

Beginner: 2x 10 herhalingen. (zie de eerste foto)

Gevorderde: 3x 10 herhalingen. (zie de tweede foto)



8. Optrekken

Je gaat hangen aan het apparaat, je lichaam is gestrekt (spieren aanspannen). Met beide armen breng je je borstkas naar het apparaat.

Beginner: 2x 15 herhalingen.

Gevorderde: 3x 15 herhalingen.



9. Crosstrainer

De laatste 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