

CABLE CROSS

In de afspraak Cable Cross Circuit heb je een aantal van onderstaande oefeningen doorgenomen en geoefend met één van onze fitnesstrainers. Nu is het tijd om zelf aan de slag te gaan! Lees onderstaande uitleg daarom nog eens rustig door wanneer je twijfelt over de techniek of de uitvoering van de oefeningen. Heb je nog steeds moeite met een bepaalde oefening of techniek? Plan dan een 1:1 training of herhaalafpraak in bij de receptie.



► Standing cable chest press

Zet de katrollen op borsthoogte. Pak de handvatten vast en zet je armen in een hoek van 90 graden. Zet een klein stapje naar voren zodat er spanning komt op de cable. Je strekt je armen volledig uit naar voren. Bovenlichaam stil. Laat ze weer rustig terug zakken, tot de 90 graden hoek in de ellebogen.



► Rope face pull

Zet de katrol op ooghoogte. Pak het touw bovenhands vast en breng de kabel op spanning door een stapje naar achter te zetten. Trek het touw naar je toe met je handen langs je gezicht, ellebogen naar buiten en hoger dan je schouders. Strek je armen weer rustig naar voren tot gestrekte armen, gewichten van de cable raken elkaar niet.



► Standing cable chest fly

Zet de katrollen op borsthoogte. Pak de handvatten vast en zet met gestrekte armen een stapje naar voren zodat er spanning komt op de cable. Armen zijn zijwaarts en gestrekt. Breng de handen naar elkaar toe. Breng ze met gestrekte armen weer rustig terug, niet voorbij het lichaam laten zakken.



► Cable side raises

De katrol start in de onderste positie. Je pakt het handvat met één hand vast en met je andere hand pak je de stang vast voor stabiliteit. Zet een stapje naar buiten zodat de cable op spanning staat. Beweeg je arm gestrekt omhoog tot schouderhoogte.



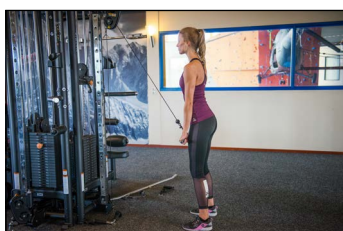
► Straight arm pulldown

Begin met de katrol in de hoogste positie. Houdt je rug recht en breng met gestrekte armen de stang naar je bovenbeen. Hierna weer met gestrekte armen omhoog tot je armen langs je oren zijn.



► Oblique twist

Stel het katrol in tussen heup en schouderhoogte. Je brengt je armen gestrekt horizontaal van links naar rechts en andersom.



CABLE CROSS



► Biceps curl straight bar

Zet de katrol in de laagste stand. Zet je voeten op heupbreedte, knieën licht gebogen. Pak de stang met 2 handen vast, onderhandse grip. Bovenarmen dicht langs het lichaam en de stang naar boven. Houd boven even vast en laat de stang rustig terugzakken naar beginpositie.



► Rope triceps pushdown

Zet de katrol in de hoogste stand. Zet je voeten op heupbreedte, knieën licht gebogen. Pak het touw met 2 handen vast. Houd je bovenarmen dicht bij je lichaam en strek de onderarmen naar beneden. Buig je ellebogen weer tot een hoek van 90 graden. Hierna strek je opnieuw uit naar beneden.

