



DOEL

Versterken van de biceps, schouders en rug.

- Het eigen lichaamsgewicht wordt als contragewicht gebruikt.
- De stoel gaat omhoog bij krachtinspanning van de armen.
- Probeer het aantal herhalingen te verhogen.



INSTRUCTIE

1. Ga rechtop zitten met de rug tegen de leuning aan.
2. Pak beide handgrepen vast.
3. Trek de handgrepen tot oor hoogte naar beneden toe.
4. Duw de handgrepen rustig omhoog. Houd daarbij de armen licht gebogen.
5. Laat de stoel niet volledig naar beneden toe zakken.



DOEL

Versterken van de kracht in de buikspieren.

- Het eigen lichaamsgewicht wordt als contragewicht gebruikt, waardoor ieder op zijn of haar niveau kan trainen.
- Probeer het aantal herhalingen te verhogen.



INSTRUCTIE

1. Ga op het zitvlak zitten en plaats de voeten onder de stangen.
2. Kruis uw handen op uw schouders en blijf goed naar vooruit kijken.
3. Breng je lichaam naar beneden zo ver als je zelf kan en weer omhoog.
4. Span de buik goed aan en houd de rug recht.

LEG PRESS/Benen



DOEL

Versterken van de kracht in de dijen, benen en kuiten.

- Het eigen lichaamsgewicht wordt als contragewicht gebruikt, waardoor ieder op zijn of haar niveau kan trainen.
- Probeer het aantal herhalingen te verhogen.



INSTRUCTIE

1. Ga rechtop zitten.
2. Plaats beide voeten op de pedalen.
3. Zorg ervoor dat de knieën altijd licht gebogen zijn.
4. Duw jezelf weg en kom rustig weer terug in de beginpositie.

Doe mee en kom in beweging!





DOEL

- Verbeteren van de algehele conditie.
- Spierkracht versterking van het gehele lichaam.
- Verbeteren van balans en coördinatie.
- Belast gewrichten, pezen en rug zo min mogelijk.



INSTRUCTIE

1. Ga rechtop op de zitting zitten.
2. Plaats beide voeten op de pedalen en pak de handgrepen vast.
3. Trek de handgrepen naar jezelf toe en duw de heupen vooruit.
4. Strekt de armen en kom rustig weer terug in de beginpositie.



AIRWALKER



DOEL

Verbeteren van de algehele conditie.
Verhogen van flexibiliteit in heupen en taille.

- Stimuleert de flexibiliteit in heupen en taille. Zelfs meer dan bij hardlopen, maar dan zonder de schokken op enkels en knieën.
- Geeft het gevoel van lopen met grote stappen in de lucht.

INSTRUCTIE

OPSTAPPEN. Pak de zwarte handgrepen vast. Stap voorzichtig op één van de pedalen en plaats de andere voet op het andere pedaal. LET OP: deze pedalen bewegen.

BEWEGING. Ga in een ontspannen houding rechtop staan. Knijp niet in de handgrepen. Benen zijn licht gebogen. Breng het apparaat in beweging door een been voorwaarts en het andere been achterwaarts te bewegen zonder deze van de pedalen af te halen.

AFSTAPPEN. Stap pas af als beide pedalen tot stilstand zijn gekomen. Laat daarna pas de handgrepen los.

Vraag eventueel om hulp bij het op- en afstappen.

Doe mee en kom in beweging!



TWISTER



DOEL

De Twister heeft twee platen, één om op te staan en de ander om op te zitten, waarbij de hendel ondersteuning biedt.

- Dit apparaat verbetert je balans en coördinatievermogen.
- Daarnaast versterkt het de spieren in je rug.



INSTRUCTIE

1. Ga rechtop op de hoge zitting zitten of op de lage zitting staan (LET OP: de platen draaien).
2. Pak de hendel vast.
3. Draai van links naar rechts en gebruik hierbij zo min mogelijk uw handen en armen.

Doe mee en kom in beweging!



BALANCER



DOEL

Balansverbetering

- Met de balancer kan je je balans en coördinatie trainen en je lichaam versterken.
- Balanceren voor ieder zijn of haar niveau.
- De balancer biedt ook mogelijkheden voor andere oefeningen.

INSTRUCTIE

1. Stap voorzichtig op een stapsteen.
2. Indien nodig vraag iemand om je te ondersteunen.
3. Je kan zelf kiezen hoe je over de stapstenen gaat.



TIP voor extra oefeningen, ondersteuning of mogelijkheden om over de stapstenen vraag je Buurtsportcoach.

Doe mee en kom in beweging!

