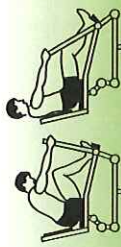
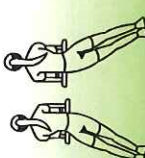

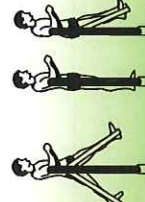
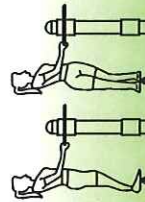
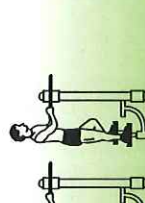
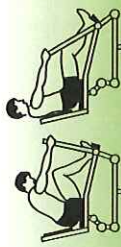
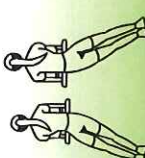

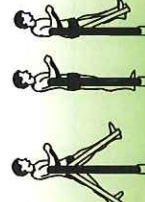
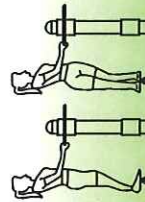
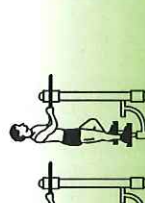
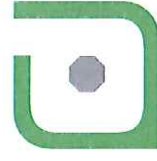


# HET JUISTE GEBRUIK

	<h2>Rower</h2> <p><b>FUNCTIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Versterking van rugspieren, tussenschouderblad-, achterste schoudergordel- / rompschouder- en bicepspielen.</li> </ul>		<h2>Surf</h2> <p><b>FUNCTIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Versterken van lage rug-, lenden-, schuine buik- en laterale bilspielen.</li> <li>• Verbeteren der coördinatie van de bovengenoemde spieren met verhogen van belastbaarheid en stabiliteit van lage rug / romp en heupen.</li> </ul>		<h2>Chestpress &amp; Elevator</h2> <p><b>FUNCTIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Versterking van schoudergordel-, triceps- en bovenrugspieren.</li> <li>• Optimaliseren schouderverhoging en elleboogstrekking.</li> <li>• Stimuleren van de thoracale ademhaling (bijkomend voordeel van trainen in de buitenlucht)</li> </ul>		<h2>Moonwalker</h2> <p><b>FUNCTIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mobiliseren van de heup (verhoging belastbaarheid en stimulatie van gewrichtssmering en kraakbeenstofwisseling.)</li> <li>• Verbeteren van stabiliteit kniegewrichten en onder- rug. Versterking van de coördinatie van de rechte buik- en lage rugspieren.</li> <li>• Mobiliseren onderrug- en bekkengewrichten.</li> </ul>		<h2>Waistline &amp; Step</h2> <p><b>FUNCTIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Het in draai-richting(en) beweeglijk maken van voornamelijk het onderste gedeelte van de wervelkolom onder impuls van de schuine buik- en lendenspielen.</li> </ul>		<h2>Legpress</h2> <p><b>FUNCTIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Versterking van quadriceps-, bil-, en kuitspielen.</li> <li>• Verbeteren van de actieve kniestabiliteit en heup- en enkelbelasting.</li> </ul>
	<h2>Rower</h2> <p><b>DEFENING</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Neem plaats op het zitje.</li> <li>• Plaats de voeten op de voetsteunen.</li> <li>• Grijp de handgrepen en trek deze met volle kracht achterwaarts.</li> <li>• Laat vervolgens de greep langzaam opnieuw voorwaarts bewegen.</li> </ul>		<h2>Surf</h2> <p><b>DEFENING</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Houding verzorgen, rechtop staan.</li> <li>• Traag zijwaarts uitzwaaien, vijf seconden aanhouden.</li> </ul> <p><b>Senioren:</b> snelle ritmische uitvoering met kleine zijdelingse bewegingen.</p>		<h2>Chestpress &amp; Elevator</h2> <p><b>DEFENING</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Neem plaats op de zijtes met de rug naar de centrale steun van het toestel.</li> <li>• Grijp de handgrepen en trek deze met volle kracht naar voren.</li> <li>• Herhaal deze oefening.</li> </ul>		<h2>Moonwalker</h2> <p><b>DEFENING</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>• Armen gekruist op de steun.</li> <li>• Trek de benen samen voorwaarts.</li> <li>• Deze stand 5 seconden volhouden.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>• Afwisselend benen voor- en achterwaarts bewegen.</li> <li>• Eindstand 5 seconden volhouden, vervolgens traag wisselen van positie.</li> </ol> <p><b>Let op evenwichtsverlies!</b></p>		<h2>Waistline &amp; Step</h2> <p><b>DEFENING</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grijp de handsteunen met beide handen.</li> <li>• Neem plaats op de ronde schijf.</li> <li>• Plaats de voeten parallel en rechts.</li> </ul>		<h2>Legpress</h2> <p><b>DEFENING</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ga zitten met de rug tegen de steun van het zitje.</li> <li>• Handen gekruist voor de borst.</li> <li>• Door de knieën buigen, erop lettend dat de knieën boven de voeten blijven.</li> </ul>



Niet geschikt voor personen kleiner dan 1,40 meter



**DEERLIJK**  
verrassend veelzijdig

**OFS**  
outdoorfitness

OFS outdoorfitness | T +32 (0) 11 72 96 50

info@o-f-s.eu | www.o-f-s.eu