

## TRAINEN OP DE CROSSTRAINER: op de juiste manier op- en afstappen

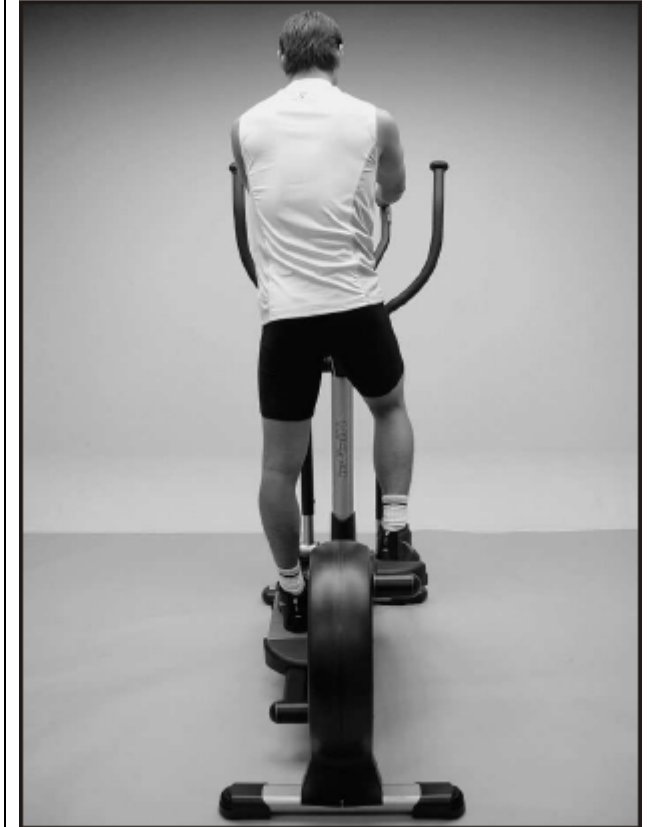


**Belangrijk:** U dient altijd met oplettendheid de crosstrainer op/af te stappen. Volg onderstaande procedures.

1. Zorg ervoor dat het linkerpedaal van de crosstrainer op de laagste positie staat.
2. Houd de middelste handvaten met beide handen vast.



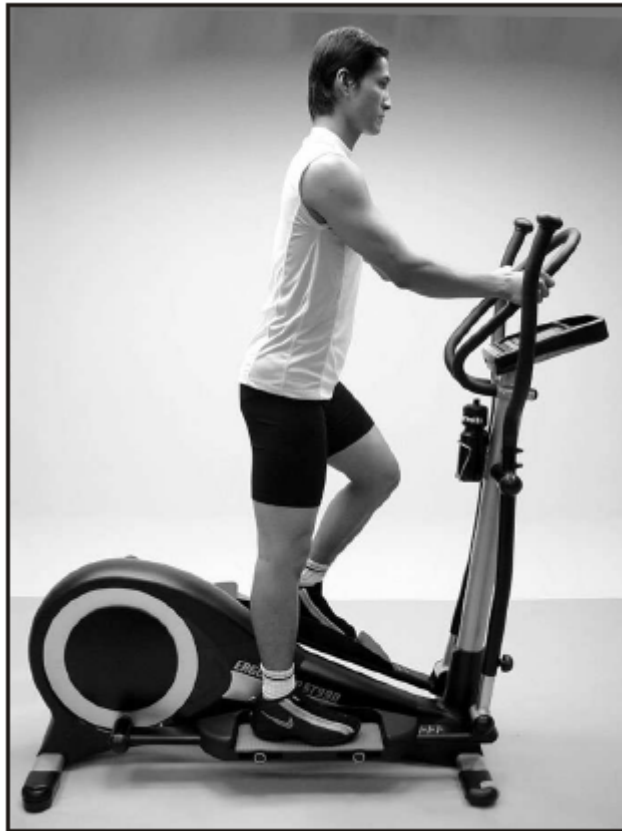
1. Plaats uw linkervoet op het linkerpedaal.



1. Til uw rechervoet over de machine en plaats deze op het rechterpedaal.
2. Sta goed gebalanceerd op de crosstrainer en begin met de training.

## **TRAINEN OP DE CROSSTRAINER: *correcte posities***

### **Correcte positie**

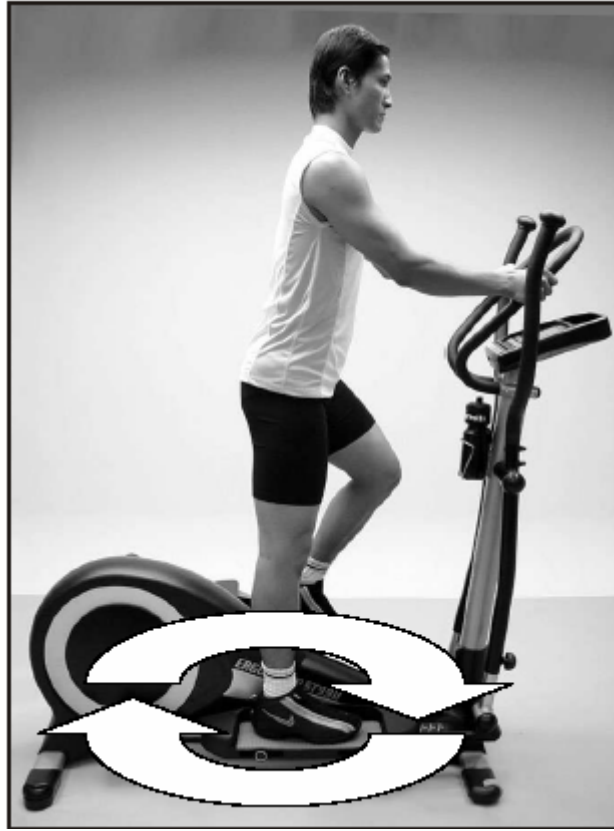


Probeer altijd met een vloeiende en ritmische beweging op de crosstrainer te trainen.

U dient rechtop te staan zodat uw rug recht is.

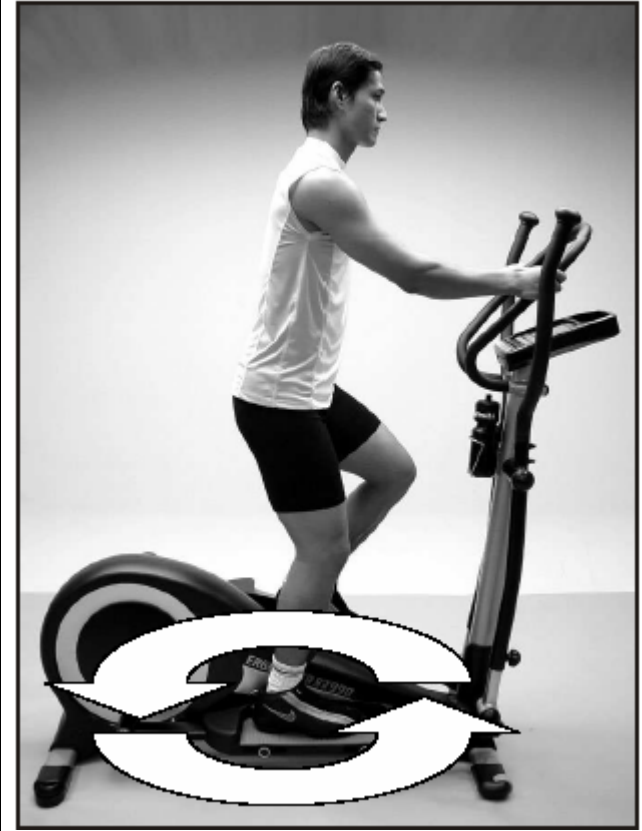
Houd uw hoofd omhoog om nek- en rugpijn te voorkomen.

### **Voorwaarts**



De crosstrainer kunt u zowel voorwaarts al achterwaarts bewegen.

### **Achterwaarts**



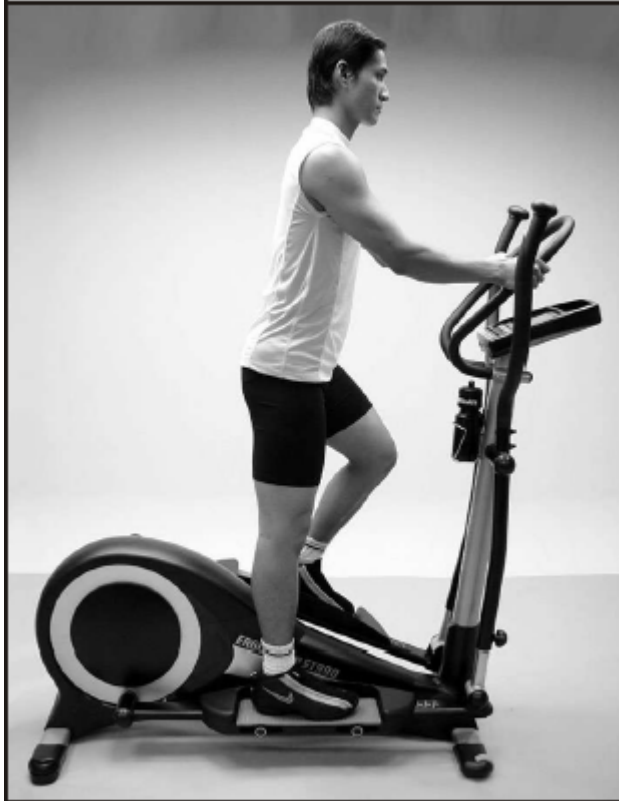
Wanneer u achterwaarts beweegt op de crosstrainer, dient u uw knieën meer gebogen te houden; op deze manier legt de beweging meer nadruk op de hamstrings en bilspiieren.

## TRAINEN OP DE CROSSTRAINER:

### Standaardhouding

**Handvaten:** middelste of buitenste handvaten.

**Gebruikte spieren:** dijbeenspieren, kuitspieren, de hamstrings en de bilspiieren.



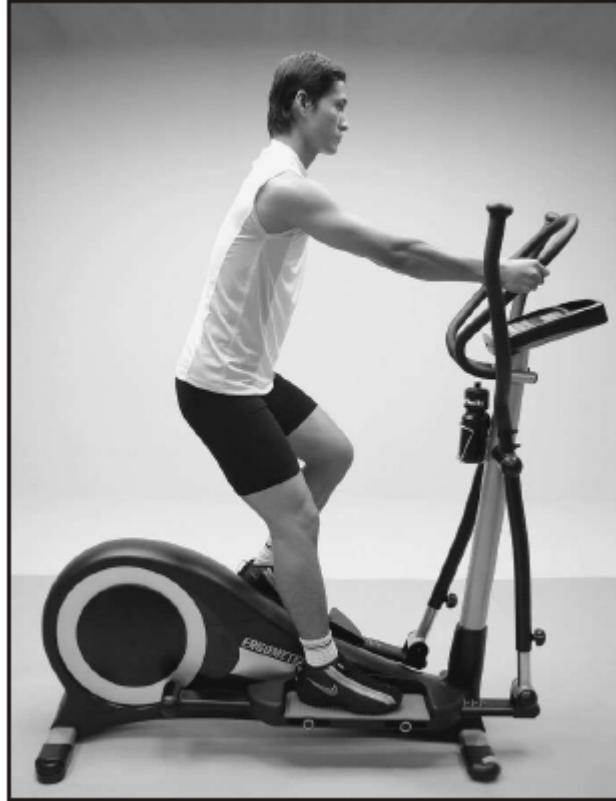
In deze positie gebruikt u alle belangrijke spiergroepen.

Houd uw lichaam recht en uw hoofd omhoog

### Hamstrings en bilspiieren

**Handvaten:** middelste of buitenste handvaten.

**Gebruikte spieren:** dijbeenspieren, kuitspieren, de hamstrings en de bilspiieren.



Indien u met uw lichaam achterover leunt, legt de beweging meer nadruk op de hamstrings en bilspiieren.

### Dijbeen- en kuitspiieren

**Handvaten:** middelste handvaten.

**Gebruikte spieren:** dijbeenspieren, kuitspieren, de hamstrings en de bilspiieren.



Wanneer u voorover leunt op de cross-trainer, concentreert de training zich meer op de dijbeenspieren en kuitspiieren.