

Bewegingsprogramma: Easyline

Maak gebruik van de Easyline van Technogym. Door de onderstaande oefeningen in de onderstaande volgorde uit te voeren, traint u uw hele lichaam. Voer de gehele ronde 3 keer uit.

Volg dit schema 2 keer in de week.

Doel van de training

Alle grote spiergroepen van uw lichaam trainen.

Instellen apparatuur Easyline

Tijdens dit oefenprogramma maakt u gebruik van een aantal apparaten van de Easyline. Deze kunt u instellen op verschillende niveaus. Hieronder vindt u het juiste niveau voor u.

Niveau sporter	Niveau apparatuur
- Absolute beginners	niveau -2
- Beginners	niveau -1
- Gemiddeld	niveau 0
- Gevorderden	niveau 1
- Experts	niveau 2

Alle apparaten zijn in te stellen middels een draaiwiel bij de veer (doorgaans onderaan het apparaat).

Werking lichtpaal

Het programma van de paal is in te stellen door op nummer 1, 2, 3 of 4 te drukken op de afstandsbediening. Deze ligt op de paal.

De paal geeft dan een groene kleur zodra u kunt beginnen met het bewegen en een rode kleur wanneer u rust heeft en naar het volgende apparaat kunt overstappen.

Programma 1:	30 seconden werken (groen)	15 seconden rust (rood)
Programma 2:	60 seconden werken (groen)	20 seconden rust (rood)
Programma 3:	60 seconden werken (groen)	10 seconden rust (rood)
Programma 4:	75 seconden werken (groen)	15 seconden rust (rood)

Werking apparatuur Easyline

Alle fitnessapparatuur werkt twee kanten op. Zo traint u op één apparaat dus twee spiergroepen. Daarnaast maken explosieve bewegingen de training zwaarder. Hoe explosiever u de oefening uitvoert, hoe zwaarder deze wordt.

Trainingschema

Warming up – hometrainer



Start de hometrainer door op de groene knop te drukken. Stel het niveau op minimaal 3 in.

Voer de oefening 5 minuten uit en probeer een RPM van minimaal 60 te behouden.

Abdominal crunch / lower back extensions



Neem plaats op het apparaat en houd de riemen vast over uw schouders. Beweeg van voren naar achteren terwijl u zit.

Pectoral / revers pectoral



Neem plaats op het apparaat met uw rug tegen de rugsteun aan.

Zet uw handen op de handgrepen en beweeg uw armen vanaf de zijkant naar voren en weer terug.

Adduction / abduction



Neem plaats op het apparaat met uw rug tegen de rugsteun aan.

Zet uw benen in de daarvoor bedoelde houders en beweeg ze vanaf de zijkant naar voren en weer terug.

Chest press / low row



Neem plaats op het apparaat met uw rug tegen de rugsteun aan.

Zet uw handen op de handgrepen en duw naar voren en trek naar achteren.

Leg press



Ga zitten op de leg press met uw rug tegen de rugsteun.
Zet uw voeten tegen de plaat en duw deze weg.

Shoulder press / pull down



Neem plaats op het apparaat met uw rug tegen de rugsteun.

Pak de handgrepen vast en trek deze naar beneden en duw ze vervolgens weer omhoog.

Squats



Ga op de plaat op de grond staan met uw rug tegen de rugsteun. Plaats uw voeten op schouderbreedte.

Zet uw handen op de handgrepen, zak door uw benen en ga vervolgens weer rechtop staan.

Biceps / triceps



Ga zitten op de stoel en leg uw armen in de armsteunen.

Beweeg uw armen naar u toe en duw ze vervolgens weer naar beneden.

Leg extension / leg curl



Neem plaats op de stoel en leg uw benen in de daarvoor bedoelde steunen.

Buig uw benen naar beneden en strek ze vervolgens weer.

Cooling down



Start de crosstrainer door op de groene knop te drukken. Stel het niveau op minimaal 3 in.

Voer de oefening 5 minuten uit en probeer een RPM van minimaal 40 te behouden.