

Beginpositie

Eindpositie



### 1. Two arm Chest Fly

**Beweging**

Zet één been naar voren. Zorg voor een rechte houding; borstkas op. Buig de armen licht en breng ze naar achteren. Voel de rek op de borstspieren en breng vervolgens de armen naar voren. Strek de armen helemaal uit naar voren, zonder het bovenlichaam hierbij naar voren te brengen.

**Let op**

Probeer de onderarmen en ellebogen evenwijdig aan de tubes te houden. Laat de ellebogen niet naar beneden 'hangen'.



### 2. Seated Two arm Chest Fly

**Beweging**

Idem als de staande Two arm Chest Fly. Nu maak je gebruik van de Fitness Bal voor meer stabiliteit- en romp training in combinatie met de borst oefening.

**Let op**

Zorg dat de rug recht blijft, zit in een actieve houding op de bal.



### 3. One arm Chest Fly

**Beweging**

De nadruk ligt op één arm. Draai de romp iets mee in, zodat je ook een stukje rompstabiliteit traint. Breng de arm zover naar achteren dat je de spanning op de borstspier voelt. Beweeg de arm, met een licht gebogen elleboog helemaal naar voren.

**Let op**

Houd de elleboog heel lichtjes gebogen. Wanneer het zwaar wordt, ben je geneigd om de elleboog meer te gaan buigen.



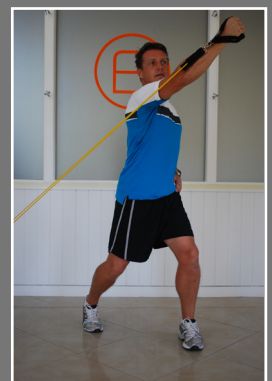
### 4. One arm Chest Fly Low

**Beweging**

Idem als de One arm Chest Fly, maar nu zit de tube laag gefixeerd. De beweging wordt van onderuit ingezet en helemaal afgemaakt tot boven. Op deze manier ligt het accent op een ander deel van de borstspier.

**Let op**

Draai de romp een beetje mee in voor betere rompstabiliteit.



Beginpositie

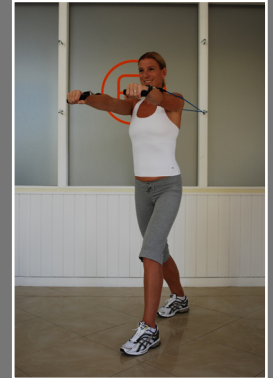
Eindpositie



**5. Chest Press**

**Beweging**

Ga stevig staan met licht gebogen knieën. Houd beide armen horizontaal of in de lijn van de tubes. De ellebogen zijn in een hoek van 90°. Strek de ellebogen helemaal uit, zonder te overstrekken.



**6. Chest Press - Stabiliteits Bal**

**Beweging**

Idem als staande Chest Press. Door gebruik te maken van de bal maak je meer gebruik van de buik- en rompspieren.



**7. Push Up**

**Beweging**

Dit is de lichte uitvoering. Steun op handen en knieën op het matje. Zak rustig door de ellebogen met de neus richting het matje. Laat de ellebogen naar buiten wijzen.



**8. Push Up**

**Beweging**

Dit is de middel zware uitvoering. Plaats de knieën verder naar achteren, zodat je bovenlichaam en bovenbenen in één lijn zijn. Zorg dat je rug recht blijft, terwijl je rustig door de ellebogen zakt. Beweeg de borstkas en neus richting het matje.



Beginpositie

Eindpositie



**9. Push Up**

**Beweging**

Dit is de zware uitvoering. Plaats de handen op het matje en ga op de tenen staan. Zorg dat je hele lichaam in één lijn is. Zak niet door in je rug en heup! Breng de borst / neus richting het matje en stoot vervolgens uit omhoog door de borstspieren aan te spannen.



**10. One Arm Fly**

**Beweging**

Beweeg de arm helemaal voor het lichaam langs. Houd de arm gedurende de hele beweging gestrekt.

**Let op**

Omdat het een grote beweging is, moet je goed de afstand bepalen tussen jezelf en de bevestiging van de tube.

