



Leg extension

Oefening voor de kniestrekkers



Leg curl

Oefening voor de kniebuigers



Hip abduction

Oefening voor de heupspieren die zorgen voor een zijwaartse beweging van het been



Bench press

Oefening voor de borstspieren

NB:Plaats de stoel zo dat de as van het apparaat zich halverwege het bovenbeen bevindt. (De duwstang beweegt zich vrijwel in een horizontaal vlak)



Abdominal crunch

Oefening voor de buikspieren



Triceps pull down

Oefening voor de elleboogstrekkers



Biceps curl

Oefening voor de elleboogbuigers



Hip extension

Oefening voor de bilspieren



Hip abduction

Oefening voor de heupspieren die zorgen voor een zijwaartse beweging van het been



Shoulder exorotation

Oefening voor het naar buiten draaien van de schouder



Leg extension vanuit rolstoel

Oefening voor de kniestrekkers



Leg curl vanuit rolstoel

Oefening voor de kniebuigers



Biceps curl vanuit rolstoel

Oefening voor de elleboog-
buigers



Seated row vanuit de rolstoel

Oefening voor de arm- en
schouderpijlen



Bench press vanuit de rolstoel

Oefening voor de borstspieren