



Woodchopper high to low

Stap 1: Maak een handvat vast aan de hoge kabel en pak het touw met beide handen, hand over hand vast. Ga zijwaarts staan ongeveer een meter van het apparaat en hou het touw schuin boven je hoofd alsof je met een bijl gaat zwaaien.

Stap 2: Buig en draai je taille en beweeg je handen schuin naar beneden over je borstkas tot aan de buitenkant van je kuit. Draai tijdens het trekken je voeten een beetje ter bescherming van je knieën.

Stap 3: Pauzeer bij de onderste stand en recht daarna langzaam je rug tot je terug bent op de startpositie.
Eindig de oefening aan die kant en herhaal deze aan de andere kant.
Draai je daarvoor om t.o.v. de Woodchopper.

Niveau: Gemiddeld
Spiergroepen: Rectus Abdominis, Obliques

