

de component

= het onderdeel



ARM



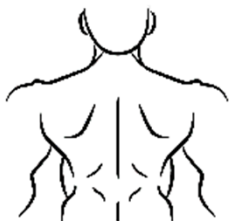
ABS



CHEST



LEG



BACK



SHOULDER

Je kunt verschillende componenten trainen: benen, armen, rug etc.

het geheel

= zonder dat er iets ontbreekt



Je kunt ook aan je conditie als geheel werken.

we e r w o o r d

