

Bflex Suspension Straps



1. Chest Press niveau 1

Beweging

Ga met je rug naar de Straps staan. Zet je voeten achter elkaar, benen lichtgebogen en armen gestrekt (zie foto). Breng je borst naar beneden tot opdrukstand en kom vervolgens terug naar je beginpositie. Herhaal deze oefening. Wissel de stand van je voeten halverwege.



2. Chest Press niveau 2

Beweging

Ga met je rug naar de Straps staan. Houd je voeten uit elkaar en armen gestrekt (zie foto). Breng je borst naar beneden tot opdrukstand en vervolgens terug naar je beginpositie. Herhaal deze oefening.



3. Chest Press niveau 3

Beweging

Ga met je rug naar de Straps staan. Houd je voeten naast elkaar en armen gestrekt (zie foto). Breng je borst naar beneden tot opdrukstand en vervolgens terug naar je beginpositie. Herhaal deze oefening.

