

Bflex Suspension Straps



1. Buikspieren Plank niveau 1

Beweging

Ga met je voeten in de Straps. Houd je kniën licht gebogen en leunend op de ellebogen. Til je kniën op in een plankpositie en houd je lichaam recht (zie foto's). Herhaal dit.



2. Buikspieren Plank niveau 2

Beweging

Ga met je voeten in de Straps. Houd je kniën licht gebogen en leunend op de handen. Til je kniën op in een plankpositie en houd je lichaam recht (zie foto's). Herhaal dit.

