

## Bflex Suspension Straps



### 1. Buikspieren niveau 1

**Beweging**

Ga met je rug naar de Straps staan. Houd je voeten licht uit elkaar, armen gestrekt naar voren en leun in de straps ( zie foto ). Breng je armen boven je hoofd, maar houd je lichaam recht ( zie foto ). Herhaal dit.



### 2. Buikspieren niveau 2

**Beweging**

Ga op je knieën zitten met je rug naar de Straps. Houd je armen gestrekt naar voren ( zie foto ). Leun langzaam naar voren, houd je rug recht en breng je armen boven je hoofd ( zie foto ). Herhaal dit.



### 3. Buikspieren niveau 3

**Beweging**

Ga op je knieën zitten met je gezicht naar de Straps. Houd je armen gestrekt naar voren ( zie foto ). Leun langzaam naar voren, houd je rug recht en breng je armen naar voren. Houd je rug gestrekt en strek dan langzaam uit ( zie foto ). Herhaal dit.

