

Bflex Suspension Straps



1. Rug niveau 1

Beweging

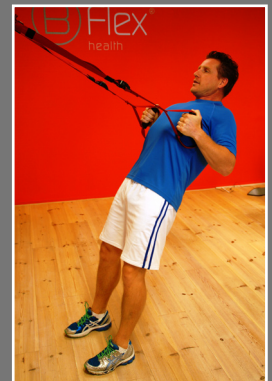
Ga met je gezicht naar de Straps staan. Houd je benen achter elkaar, armen gestrekt en leun naar achteren (zie foto). Trek vervolgens je borst naar voren terwijl je je rugspieren aanspant. Herhaal deze oefening en verwissel de stand van de voeten halverwege de oefening.



2. Rug niveau 2

Beweging

Ga met je gezicht naar de Straps staan. Houd je benen naast elkaar, armen gestrekt en leun naar achteren (zie foto). Trek vervolgens je borst naar voren terwijl je je rugspieren aanspant. Herhaal deze oefening.



3. Rug niveau 3 (eenhandige Straps)

Beweging

Ga met je gezicht naar de Straps staan. Houd je benen achter elkaar, één arm gestrekt, andere in je zij en leun naar achteren (zie foto). Trek vervolgens je borst naar voren terwijl je je rugspieren aanspant. Herhaal deze oefening en verwissel de positie van je voeten halverwege de oefening. Vergeet niet beide armen te trainen.



4. Rug niveau 4 (eenhandige Straps)

Beweging

Ga met je gezicht naar de Straps staan. Houd je benen naast elkaar, één arm gestrekt, andere in je zij en leun naar achteren (zie foto). Trek vervolgens je borst naar voren terwijl je je rugspieren aanspant. Herhaal deze oefening. Vergeet niet beide armen te trainen.

