

Bflex Suspension Straps



1. Schouders en rug niveau 1

Beweging

Ga met je gezicht naar de Straps staan. Houd je benen achter elkaar, één been licht gebogen (zie foto). Leun met je gewicht achterover met je armen gestrekt. Breng je lichaam naar voren door je armen gestrekt naar achteren te brengen in een T-vorm. Wissel halverwege de oefening de stand van de benen. Herhaal deze oefening.



2. Schouders en rug niveau 2

Beweging

Ga met je gezicht naar de Straps staan. Houd je benen naast elkaar (zie foto). Leun met je gewicht achterover met je armen gestrekt. Breng je lichaam naar voren door je armen gestrekt naar achteren te brengen in een T-vorm. Herhaal deze oefening.



3. Schouders en rug niveau 3

Beweging

Ga met je gezicht naar de Straps staan. Houd je benen strak naast elkaar (zie foto). Leun met je gewicht achterover met je armen gestrekt. Breng je lichaam naar voren door je armen gestrekt naar achteren te brengen in een T-vorm en beweeg vervolgens je armen in een cirkel naar een Y-vorm (zie foto). Herhaal deze oefening.

