

in kleine stappen op weg naar fit!

Buikspieren:

omschrijving	duur	herhalingen	series	frequentie	pauze tussen series
Zitpositie linker- en rechervoet van de grond	30 sec	20	2	Om de dag	15 sec



Uitleg:

Kies een stoel of bankje zonder leuning. Hang iets naar achteren met het bovenlichaam en plaats beide hakken in de grond. Uw armen houdt u voor de borst. Hang zover mogelijk naar achteren dat u voldoende spanning in de buik voelt. Til 1 voor 1 een voet van grond en houd de oefening vol zoals in bovenstaand schema.

Veel succes en plezier!

Lieve groet Sabela Geene, Steps to Fit



Steps to fit

mobiel bewegings-en voedingsprogramma