



Rug Mobiliteit

Einde

04-04-'22



Superman op de knieën

Herh. 3 x 12hh.

Gewicht

Opm.

Rust

30 sec.



Klikschema ©



Hol en bol maken

Sets 3 x 12hh.

Tijd 60sec.

Opm.

Rust

30 sec.



Klikschema ©



Superman liggend

Herh. 3 x 12hh.

Gewicht

Opm.

Klikschema ©



Rug Stretch

Sets 3 x

Tijd 12 sec.

Opm.

Rust

30 sec.

Klikschema ©



Liggend Knie Twist

Sets 3 x

Tijd 12sec.

Opm.

Rust

30 sec.

Klikschema ©



Rug rotaties

Herh. 3 x 12hh.

Gewicht

Opm.

Klikschema ©