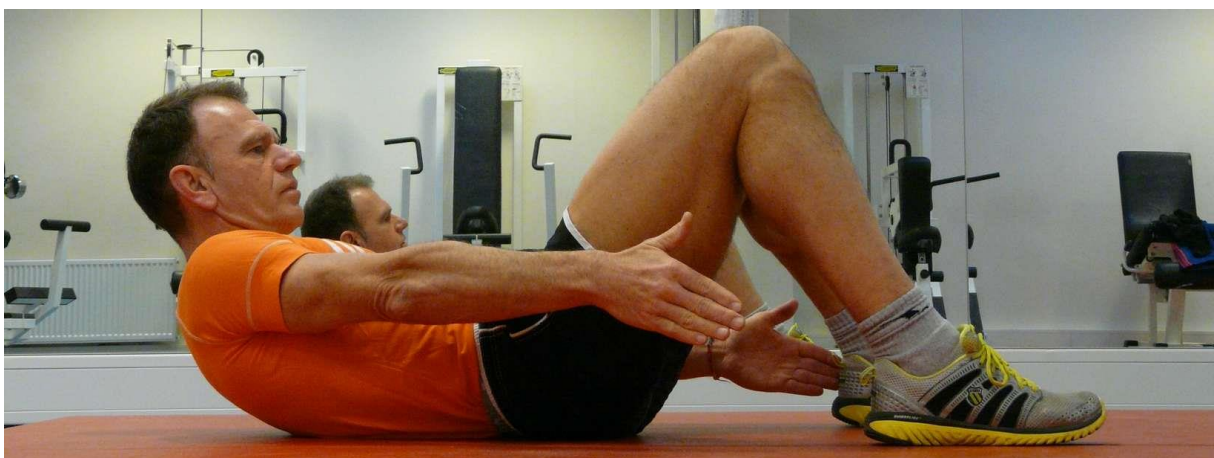


12. Schuine buikspieren

Uitgangspositie: ruglig, knieën sterk gebogen, voeten plat op de grond, schouders van de grond.



Uitvoering: met de handen afwisselend de linker en rechter hak van de voet aantikken.



Training: 50-100 x hak aantikken - totaal 3 series.