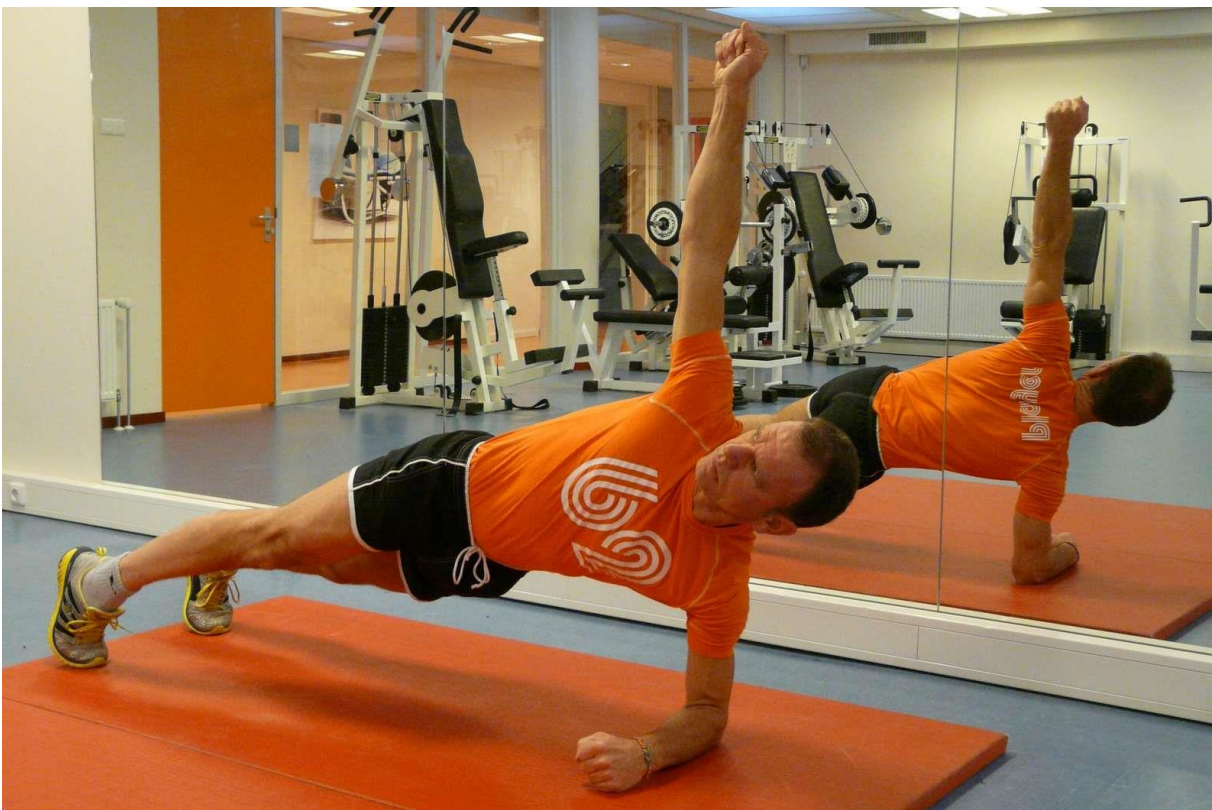


3. Uitgangshouding: op twee ingedraaide ellebogen steunen - schouders boven ellebogen, lichaam volledig gestrekt (tot plank) en voeten iets uit elkaar.



Uitvoering: rug links helemaal opendraaien, blik volgt de vuist, en elleboog terug plaatsen - andere elleboog hetzelfde. let op: diep indraaien bij terugplaatsen van elleboog. links en rechts voortdurend afwisselen.

Training: beide zijden 5-10 x. totaal 3 series.



Vergemakkelijken: knieën lichtjes de grond laten raken.
Verzwaren: elleboog steunt op Bosu-trainingsbal.