

Steunend Knee Raise



Spiergroepen: Rechte Buikspieren, Schouders

Uitvoering: Ga met je rug tegen het hout staan en plaats je onderarmen op de houten planken. Druk je schouders actief naar beneden en steun op je onderarmen. Trek je knieën op tot deze horizontaal en evenwijdig zijn aan de grond. Doe dit gecontroleerd in twee seconden en hou bovenaan één seconde vast. Laat je knieën gecontroleerd zakken tot je tenen naar beneden wijzen. Herhaal dit tien keer en doe dit drie sets.