DEAD BUG

AANDACHTSPUNTEN

1. Plooi je benen in een hoek van 90 graden
2. Hou je onderrug goed aan de mat gedrukt
3. Span je core aan
4. Laat traag 1 been en 1 arm zakken, breng traag weer omhoog
5. Laat je been niet verder zakken als je een holling voelt in je rug

EEN JUISTE HOUDING