ROCKERZ FITNESS

The **total body** workout

Workout guide
Yoga mat



- Train thuis of in de sportschool
- Biedt zachte steun voor je oefeningen
- Anti-slip voor maximale grip

ROCKERZ FITNESS

ACTION GUIDE

01



Cobra

Ga languit op je buik liggen met je tenen tegen de grond. Zet je handen onder je schouders. Reik nu met je bovenlichaam naar boven en strek je armen uit, terwijl je je hoofd naar achter houdt.

02



Driehoek

Ga in spreidstand staan. Draai nu je rechtervoet naar rechts en je linkerhiel naar links. Houd je armen in één lijn. Breng nu je rechterhand naar je enkel en je linkerhand recht omhoog.

03



Brug

Buig je knieën en zet je voeten op heuphoogte. Zet je borstkas uit en trek je schouders naar elkaar toe. Breng je bekken omhoog en breng je armen naar elkaar door je schouders heen en weer te bewegen.

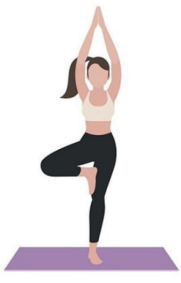
04



Danser

Breng je gewicht naar je linker-been. Til je rechtervoet op. Til je rechterbeen zo ver mogelijk op zonder je knie naar buiten te laten. Houd je borst recht en kijk recht vooruit.

05



Boom

Zet je linkervoetzool in de binnenkant van je rechterdij. Breng je handen voor je borst in bidhouding. Zorg dat je stabiel op je voet staat. Daarna breng je je handen in bidhouding boven je hoofd.