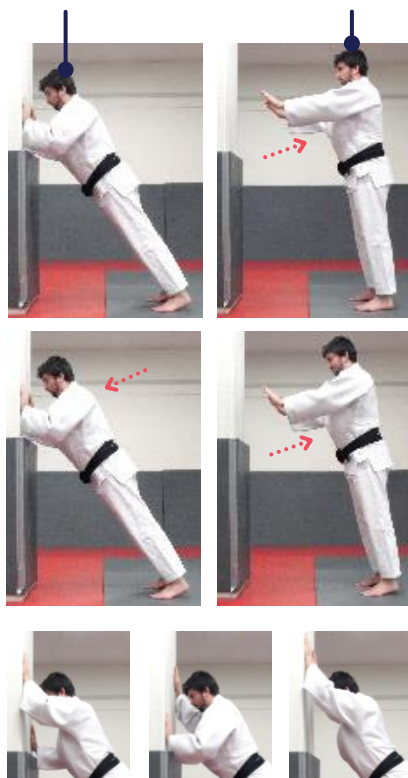


Pomphouding
tegen muur



Lichaam als plank
naar voor laten
vallen & daarna
afduwen

Handen & knieënsteun



Handen & knieënsteun



Bovenlichaam neerwaarts
brengen (gehoeft in heup),
daarna afduwen



Lichaam als plank
neerwaarts brengen (tot aan
knieën), daarna afduwen

Variatie: verschillende
handenposities

1

Kaatsen tegen muur

- Neutrale rugkromming
- Handen komen los van muur na afduwen (= vluchtfase)

3 x 15 herhalingen

2

Pompen op knieën 1

- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen

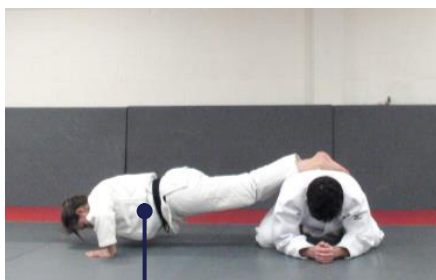
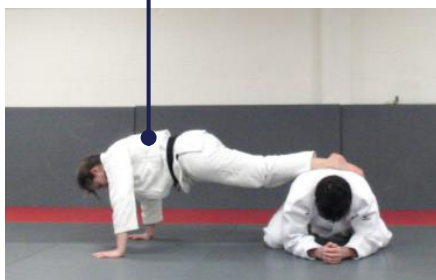
3

Pompen op knieën 2

- Neutrale rugkromming

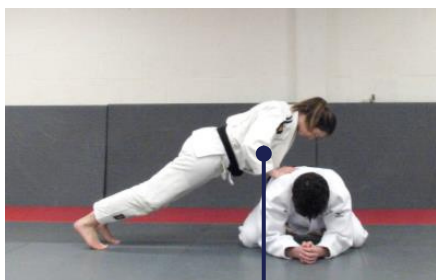
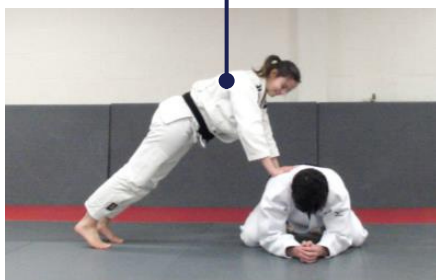
3 x 15 herhalingen

Pomphouding met
voeten op partner



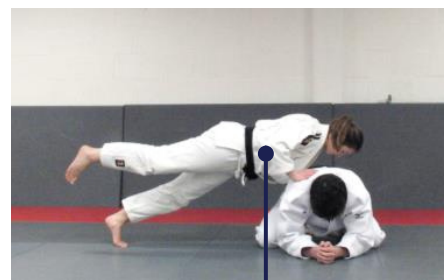
Lichaam als plank
neerwaarts brengen,
daarna afduwen

Pomphouding met
handen op partner



Lichaam als plank
neerwaarts brengen,
daarna afduwen

Pomphouding met
handen op partner,
1 voet van grond heffen



Lichaam als plank
neerwaarts brengen,
daarna afduwen

1

Pompen met voeten op partner

- 🧑‍🦲 • Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-hielen op één lijn

🕒 3 x 10 herhalingen

2

Pompen met handen op partner

- 🧑‍🦲 • Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-hielen op één lijn

🕒 3 x 10 herhalingen

3

Pompen met handen op partner - 1 been heffen

- 🧑‍🦲 • Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-hielen op één lijn

🕒 3 x 10 herhalingen
elk been

Pomphouding met handen op die van partner



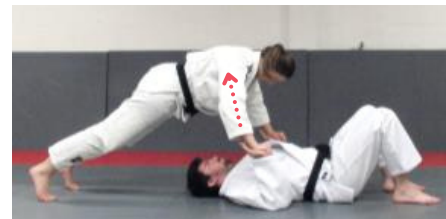
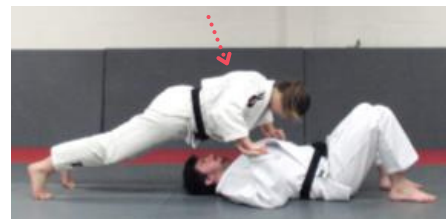
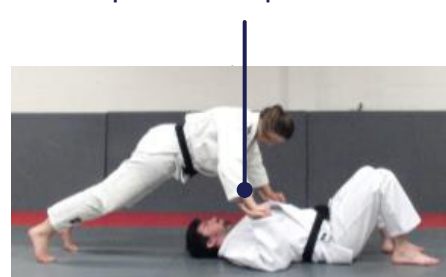
Lichaam als plank naar partner brengen, daarna afduwen

Pomphouding met handen op die van partner



Lichaam als plank naar partner brengen, daarna afduwen

Pomphouding met handen op die van partner



Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna afduwen

1 Pompen op handen van partner 1

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-hielen op één lijn

3 x 10 herhalingen

2 Pompen op handen van partner 2

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-hielen op één lijn

3 x 10 herhalingen

3 Pompen op handen van partner 2

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-hielen op één lijn

3 x 10 herhalingen