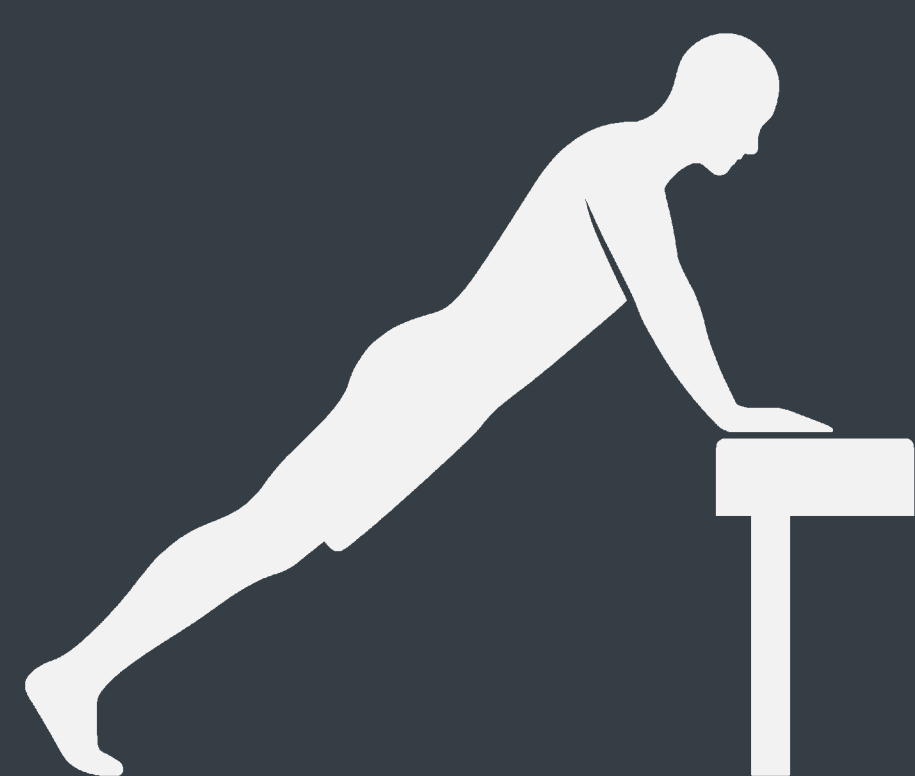


START HERE

Bewegen volgens het B-6 systeem

Dit park is opgebouwd rond zes fundamentele lichaamsbewegingen.
Je start altijd bij de basis en bouwt vandaaruit gecontroleerd op.

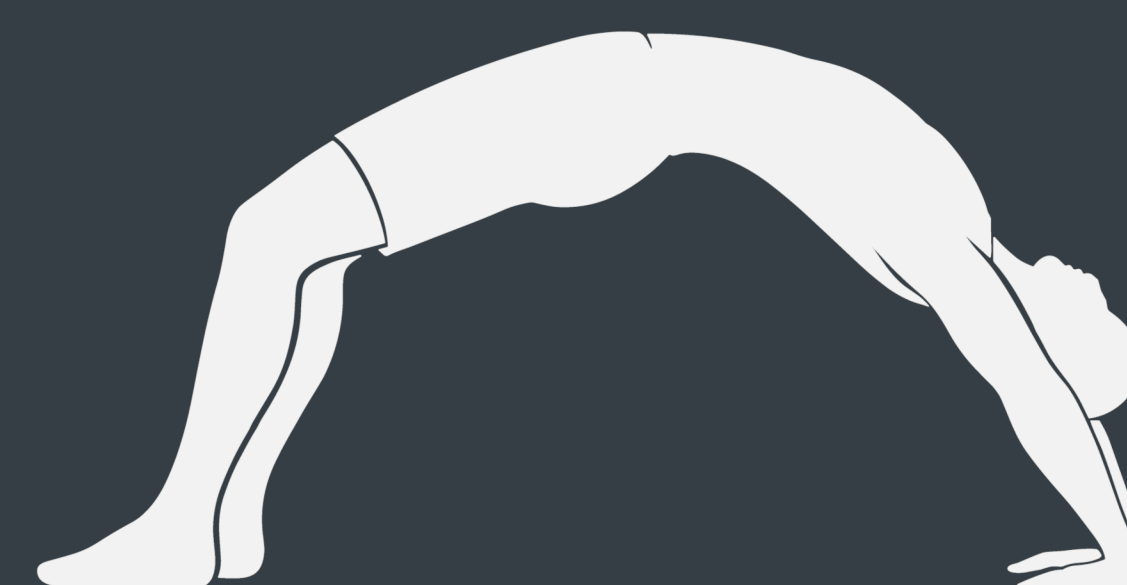
PUSH



PULL



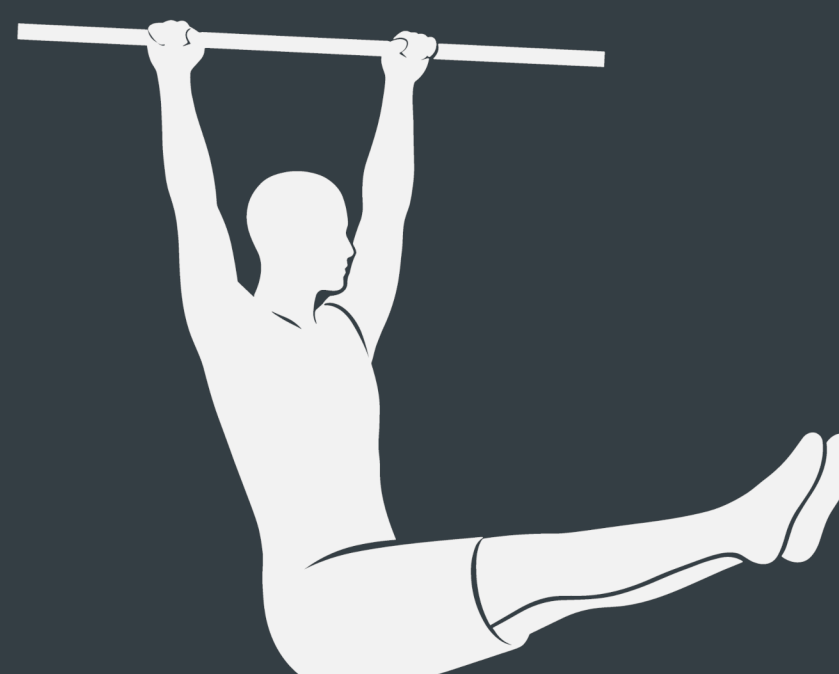
BRIDGE



SQUAT



LEG RAISE



HSPU



Wil je uitleg, progressie en begeleiding? Scan de QR-code en ontdek hoe je dit park veilig en effectief gebruikt.



b6platform.nl

Educatief systeem · veilig gebruik · eigen verantwoordelijkheid