



KNIEBUIGING/SQUAT: NIVEAU 2

NIVEAU 2	UITGANGSHOUDING	 <p>Voeten op heupbreedte, tenen wijzen naar voor.</p>	BEWEGINGSVERLOOP	 <p>Buig de knieën, probeer de stoel aan te tikken. Strek nadien de knieën tot staande positie.</p>
	UITGANGSHOUDING	Ga voor je stoel staan. Voeten staan op heupbreedte en tenen wijzen naar voor.		
NIVEAU 2	BEWEGINGSVERLOOP	Plooi je knieën tot je net de stoel tikt. Je zitvlak beweegt naar achter. Je gaat niet zitten maar duwt je meteen weer op tot je volledig recht staat.		
	AANDACHTSPUNTEN	Tijdens de neerwaartse beweging beweeg je jouw zitvlak naar achter. Je knieën blijven boven je voeten, vallen niet naar binnen en bewegen niet mee. Buikspieren blijven aanspannen, zodat je rug in een rechte lijn blijft.		
	TIPS	/		

Filmpje uitvoering:

https://www.youtube.com/watch?v=hd9xG9uVnKQ&feature=emb_logo

Aandachtspunt knie: juiste uitvoering:

https://www.youtube.com/watch?v=eX3mfhsoOpc&feature=emb_logo

Aandachtspunt knie: foute uitvoering

https://www.youtube.com/watch?time_continue=8&v=2JwD4qe4f1Y&feature=emb_logo

VZW SPORTBEHEER

Meersstraat 5 ■ 8790 Waregem ■ T 056 60 07 44 ■ E info@waregemspport.be
OND NR 0419.635.658 ■ **BANK** BE17 4682 1521 9121 ■ **BIC** KREDBEBB