

PUSH UP: NIVEAU 3

| | | | | |
|----------|------------------------|---|-------------------------|---|
| NIVEAU 3 | UITGANGSHOUDING |  | BEWEGINGSVERLOOP |  |
| | | Plaats de handen onder de schouders. Gewicht is op de armen, lichaam is één lijn. | | Buig de ellebogen en zak met het hele lichaam naar beneden. Strek de ellebogen en duw het lichaam op. |

| | | |
|----------|-------------------------|--|
| NIVEAU 3 | UITGANGSHOUDING | Plaats je handen en knieën op de grond. De handen staan onder de schouders. Het gewicht is volledig op je armen en je lichaam is een rechte lijn. Strek dan de knieën zodat je kan steunen op de tenen. |
| | BEWEGINGSVERLOOP | Plooi de armen, ellebogen wijzen naar buiten. Laat je lichaam in een rechte lijn naar beneden bewegen. Hoe dieper je zakt, hoe zwaarder de beweging zal aanvoelen. Duw jezelf weer op (en strek dus de ellebogen). |
| | AANDACHTSPUNTEN | Zorg er voor dat je de ellebogen niet overstrekt op het einde van je beweging. Er blijft de hele beweging een neutrale kromming in je rug, span buikspieren actief aan. |
| | TIPS | / |

Filmpje juiste uitvoering:

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

Filmpje foute uitvoering:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=jUnaBAdEtF4&feature=emb_logo