

## LUNGE: NIVEAU 3

NIVEAU 3	UITGANGSHOUDING	 <p>Voor-achterwaartse spreidstand, voeten staan op heupbreedte.</p>	BEWEGINGSVERLOOP	 <p>Buig tot max 90° in de knieën en strek nadien de knieën weer uit.</p>
----------	-----------------	---	------------------	---

NIVEAU 3	UITGANGSHOUDING	Je voeten staan niet op een lijn achter elkaar (onstabiele positie), maar op heupbreedte. Neem een grote stap voorwaarts, 90° in beide knieën. Voeten op dezelfde afstand bij rechtstand.
	BEWEGINGSVERLOOP	Zak naar beneden, niet dieper dan 90° in beide knieën. Je raakt de grond nooit tussenin. Hoe groter de beweging, hoe zwaarder de oefening zal aanvoelen. Duw jezelf nadien weer op naar boven. Herhaal 3x. De 4 <sup>de</sup> keer dat je naar beneden zakt, 5 sec. aanhouden. Wissel nadien van been.
	AANDACHTSPUNTEN	Je voorste knie blijft boven je voet, zorg dat de knie niet naar voor beweegt. Je lichaam blijft mooi rechtop, zeker niet naar voor leunen.
	TIPS	/

Filmpje juiste uitvoering:

[https://www.youtube.com/watch?v=zFhd0Tj15MQ&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=zFhd0Tj15MQ&feature=emb_logo)

Filmpje foute uitvoering:

[https://www.youtube.com/watch?v=2uKVaqsbcnl&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=2uKVaqsbcnl&feature=emb_logo)