

## VOORWAARTSE PLANK: NIVEAU 3

NIVEAU 3	UITGANGSHOUDING		BEWEGINGSVERLOOP	
		Gewicht is op de onderarmen, lichaam is één lijn.		Beweeg het hele lichaam voorwaarts zonder omlaag te bewegen.

NIVEAU 3	UITGANGSHOUDING	Plaats je onderarmen en knieën op de grond, ellebogen onder de schouders. Het gewicht is volledig op je onderarmen en je lichaam is één rechte lijn. Strek je knieën en steun op je tenen. Zorg voor een neutrale houding in je rug, span buikspieren actief aan.
	BEWEGINGSVERLOOP	Breng nu je hele lichaam enkele centimeters naar voor zonder dat de positie van je lichaam verandert. Beweeg nadien weer naar achter tot de schouders weer boven de ellebogen komen te staan.
	AANDACHTSPUNTEN	Rug blijft in positie. Buikspieren actief aanspannen door je buik naar boven op te trekken. Hoe meer je dit doet, hoe zwaarder de oefening zal aanvoelen. Niet doorzakken in schouderbladen en onspan je nekspieren.
	TIPS	/

Filmpje juiste uitvoering:

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

Filmpje foute uitvoering:

[https://www.youtube.com/watch?v=eZU96wiwYaE&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=eZU96wiwYaE&feature=emb_logo)