

KNIEBUIGING/SQUAT: NIVEAU 1

NIVEAU 1	UITGANGSHOUDING		Zittend op het puntje van de stoel. Voeten op heupbreedte, tenen wijzen naar voor.
	BEWEGINGSVERLOOP		Strek de knieën tot staande positie. Ga nadien rustig weer zitten.

NIVEAU 1	UITGANGSHOUDING	Ga vooraan op het puntje van je stoel zitten, voeten staan op heupbreedte en tenen wijzen naar voor. De voeten staan onder de knieën zodat je een hoek van 90° krijgt in de knie.
	BEWEGINGSVERLOOP	Handen op de benen plaatsen en licht bij duwen met de armen, indien rechtstaan enkel uit je beenspieren te zwaar is. Begeleid de beweging door de stoel met je handen vast te nemen bij de neerwaartse beweging.
	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	Laat je bovenlichaam een beetje naar voor buigen en duw jezelf op tot je volledig rechtstaat. Ga nadien weer rustig zitten.

Filmpje uitvoering:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=fc9D7nhl0L8&feature=emb_logo

Aandachtspunt knie: juiste uitvoering

https://www.youtube.com/watch?time_continue=9&v=fc9D7nhl0L8&feature=emb_logo

Aandachtspunt knie: foute uitvoering

https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=e8mAacRkyyA&feature=emb_logo

VZW SPORTBEHEER

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