

KNIEBUIGING/SQUAT: NIVEAU 3

NIVEAU 3	<p>UITGANGSHOUDING</p>  <p>Voeten op heupbreedte, tenen wijzen naar voor.</p>	<p>BEWEGINGSVERLOOP</p>  <p>Buig de knieën, zitvlak gaat naar achter. Strek nadien de knieën tot staande positie.</p>
----------	--	---

NIVEAU 3	<p>UITGANGSHOUDING</p> <p>Je staat rechtop, voeten op heupbreedte en je tenen wijzen naar voor.</p>
	<p>BEWEGINGSVERLOOP</p> <p>Plooi je knieën. Je zitvlak beweegt naar achter. Duw je hielen in de grond. Hielen mogen niet loskomen. Zak niet dieper dan 90° in de knie. Wanneer je op je diepste punt bent, duw je jezelf weer op tot je volledig recht staat.</p>
	<p>AANDACHTSPUNTEN</p> <p>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.</p>
	<p>TIPS</p> <p>/</p>

Filmpje: juiste uitvoering:

https://www.youtube.com/watch?v=L8QrHvZ6GMk&feature=emb_logo

Filmpje: foute uitvoering:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=LYE4TW9TLnl&feature=emb_logo