

PUSH UP: NIVEAU 1

	UITGANGSHOUDING	BEWEGINGSVERLOOP
NIVEAU 1	 <p>Plaats de handen op schouderhoogte tegen de muur.</p>	 <p>Buig de ellebogen en strek nadien weer uit.</p>

NIVEAU 1	UITGANGSHOUDING	Plaats je handen tegen de muur op schouderhoogte. Je steunt op je tenen. Hoe verder je de voeten van de muur plaatst, hoe zwaarder dit zal aanvoelen.
NIVEAU 1	BEWEGINGSVERLOOP	Plooi je armen en laat je lichaam in een rechte lijn naar voor bewegen. Duw jezelf weer op (en strek dus de ellebogen).
NIVEAU 1	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.
NIVEAU 1	TIPS	/

Filmpje juiste uitvoering:

- Voeten dichtbij

https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=yP_qW3NWF10&feature=emb_logo

- Voeten verder

https://www.youtube.com/watch?v=gij9jm3lxUU&feature=emb_logo