

LUNGE: NIVEAU 1

NIVEAU 1	UITGANGSHOUDING		BEWEGINGSVERLOOP
		<p>Voor-achterwaartse spreidstand, voeten staan op heupbreedte. Zoek steun bij de stoel.</p>	<p>Strek de knieën tot staande positie. Buig nadien de knieën tot max 90° en strek weer uit.</p>

NIVEAU 1	UITGANGSHOUDING	<p>Zoek steun naast een stoel of muur. 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.</p>
	BEWEGINGSVERLOOP	<p>Muur of stoel als extra steunpunt. Zak naar beneden tot 90° in beide knieën. Raak de grond nooit tussenin. Hoe groter de beweging, hoe zwaarder de oefening zal aanvoelen. Duw jezelf nadien weer op naar boven.</p>
	AANDACHTSPUNTEN	<p>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.</p>
	TIPS	<p>Indien het te zwaar is om recht te staan enkel uit je beenspieren, kan je de handen op de benen plaatsen en licht bij duwen met de armen.</p>

Filmpje juiste uitvoering:

https://www.youtube.com/watch?v=QxsUa-fXtwc&feature=emb_logo

Filmpje foute uitvoering:

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