

VOORWAARTSE PLANK: NIVEAU 1

NIVEAU 1	UITGANGSHOUDING		BEWEGINGSVERLOOP	
		Plaats de ellebogen onder de schouders. Gewicht is op de onderarmen.		Steun op de knieën, span buikspieren actief aan.

NIVEAU 1	UITGANGSHOUDING	Plaats je onderarmen en knieën op de grond. De ellebogen staan onder de schouders. Het gewicht is volledig op je onderarmen en je lichaam is één rechte lijn. Neutrale houding in je rug, span buikspieren actief aan.
	BEWEGINGSVERLOOP	Je blijft in deze positie staan.
	AANDACHTSPUNTEN	Buikspieren actief aanspannen door je buik naar boven op te trekken. Hoe meer je dit doet, hoe zwaarder de oefening zal aanvoelen. Blijf normaal ademen. Niet doorzakken in schouderbladen en ontspan je nekspieren.
	TIPS	/

Filmpje juiste uitvoering:

https://www.youtube.com/watch?v=Tz1aTPWUveg&feature=emb_logo