

PUSH-UP

NIVEAU 1

UITGANGSHOUDING



Plaats de handen op schouderhoogte tegen de muur.

BEWEGINGSVERLOOP



Buig de ellebogen en strek nadien weer uit.

NIVEAU 2

UITGANGSHOUDING



Plaats de handen onder de schouders. Gewicht is op de armen, lichaam is één lijn.

BEWEGINGSVERLOOP



Buig de ellebogen en zak met het hele lichaam naar beneden. Strek de ellebogen en duw het lichaam op.

NIVEAU 3

UITGANGSHOUDING



Plaats de handen onder de schouders. Gewicht is op de armen, lichaam is één lijn.

BEWEGINGSVERLOOP



Buig de ellebogen en zak met het hele lichaam naar beneden. Strek de ellebogen en duw het lichaam op.

UITLEG PUSH-UP

VIDEO:

<https://faber.kuleuven.be/nl/portaal/Pushup>



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.
	BEWEGINGSVERLOOP	Plooi je armen en laat je lichaam in een rechte lijn naar voor bewegen. Duw jezelf weer op (en strek dus de ellebogen).
	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.
	TIPS	/
NIVEAU 2	UITGANGSHOUDING	Plaats je handen en knieën op de grond. De handen staan onder de schouders. Het gewicht is volledig op je armen en je lichaam is een rechte lijn.
	BEWEGINGSVERLOOP	Plooi je armen, ellebogen wijzen naar buiten. Laat je lichaam in een rechte lijn naar beneden bewegen. Hoe dieper je zakt, hoe zwaarder de beweging zal aanvoelen. Duw jezelf weer op (en strek dus de ellebogen).
	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.
	TIPS	/
NIVEAU 3	UITGANGSHOUDING	Plaats je handen en knieën op de grond. De handen staan onder de schouders. Het gewicht is volledig op je armen en je lichaam is een rechte lijn. Strek dan de knieën zodat je kan steunen op de tenen.
	BEWEGINGSVERLOOP	Plooi de armen, ellebogen wijzen naar buiten. Laat je lichaam in een rechte lijn naar beneden bewegen. Hoe dieper je zakt, hoe zwaarder de beweging zal aanvoelen. Duw jezelf weer op (en strek dus de ellebogen).
	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.
	TIPS	/