

PUSH-UP

AANDACHTSPUNTEN

1. Plaats je handen onder je schouders en je knieën op de grond
2. Van je schouders tot aan je knieën vorm je een strakke plank
3. Je ellebogen wijzen in een hoek van 45 graden naar achteren
4. Laat jezelf zakken tot vlak boven de grond. Duw jezelf krachtig weer omhoog
5. Voorkom een holle rug door je bil- en buikspieren aan te spannen



EEN JUISTE HOUDING