

## Toesteluitleg:

### Leg: (kracht)

#### Algemene aandachtspunten:

- Schouders laag en ontspannen
- Borst vooruit

#### Specifieke aandachtspunten:

- Voeten hebben tijdens de beweging volledig contact op de voetondersteuning
- Knieën blijven in lijn van schouderbreedte en worden niet helemaal gestrekt



#### Variaties:

- Snelheid van de beweging aanpassen
- 1 been

### Back:

#### Algemene aandachtspunten:

- Schouders laag en ontspannen
- Borst vooruit

#### Specifieke aandachtspunten:

- Haal de stang "vanuit je ellebogen" naar je borst toe
- Breng schouderbladen naar elkaar toe op het moment dat je de stang naar je borst haalt



#### Variaties:

- Snelheid van de beweging aanpassen
- Onderhandse grip
- 1 arm

### Rider:

#### Algemene aandachtspunten:

- Schouders laag en ontspannen
- Borst vooruit

#### Specifieke aandachtspunten:

- Haal de stang "vanuit je ellebogen" naar je borst toe
- Probeer tijdens de beweging je ellebogen onder je schouder niveau te houden



#### Variaties:

- Snelheid van de beweging aanpassen
- 1 arm
- Ellebogen op schouderhoogte en/of langs het lichaam