

# Push-ups



## DOEL

Verbeteren van de kracht in de borstspieren en triceps. Daarnaast gebruik je ook rug-, buik- en beenspieren.



## INSTRUCTIE

1. Grijp de buizen vast met je handen.
2. Maak van je lichaam een plank.
3. Strek je armen.
4. Laat je borst gecontroleerd zakken door je armen te buigen.
5. Houd tijdens de hele beweging spanning op je lichaam.

**Doe mee en kom in beweging!**

