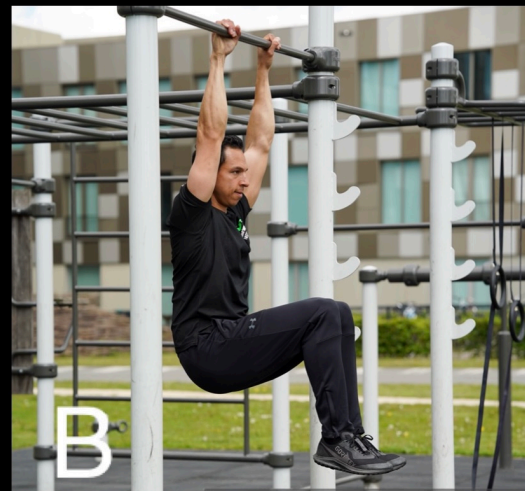


# Hanging Knee/Leg Raise



**Belangrijkste spiergroepen: Rechte buikspieren + hamstrings**

**Uitvoering:** ga aan de stang hangen met je duimen om de stang.

Als je hangt zijn je armen helemaal recht en staan je benen iets naar voor en je buik aangespannen. Dit is de start houding (afbeelding A). Kies een progressie die je acht keer kan uitvoeren met een goede techniek.

## **Knee-raise (A-B)**

Dit is de eerste progressie. Je hangt aan de stang met je duimen erom heen. Trek knieën zo hoog mogelijk in een gecontroleerde manier zonder dat je gaat zwaaien aan je stang (B). Je laat ze vanaf hier rustig zakken tot je weer in de start houding

## **Leg-raise (A-C)**

Je hangt aan de stang met je duimen erom heen. Lift je benen in een gecontroleerd en gelijkmatig tempo tot ze horizontaal zijn. Laat je benen weer rustig zakken.

## **Toes to Bar (A-D)**

Dit is de zwaarste oefening. Hang aan de stang en ga met gestrekte benen met je voeten richting de stang (B). Voor deze uitvoering is hamstring lenigheid vereist. Laat je benen weer rustig zakken, maar laat je voeten niet voorbij je billen onder je komen. Hiermee voorkom je dat je gaat zwaaien en