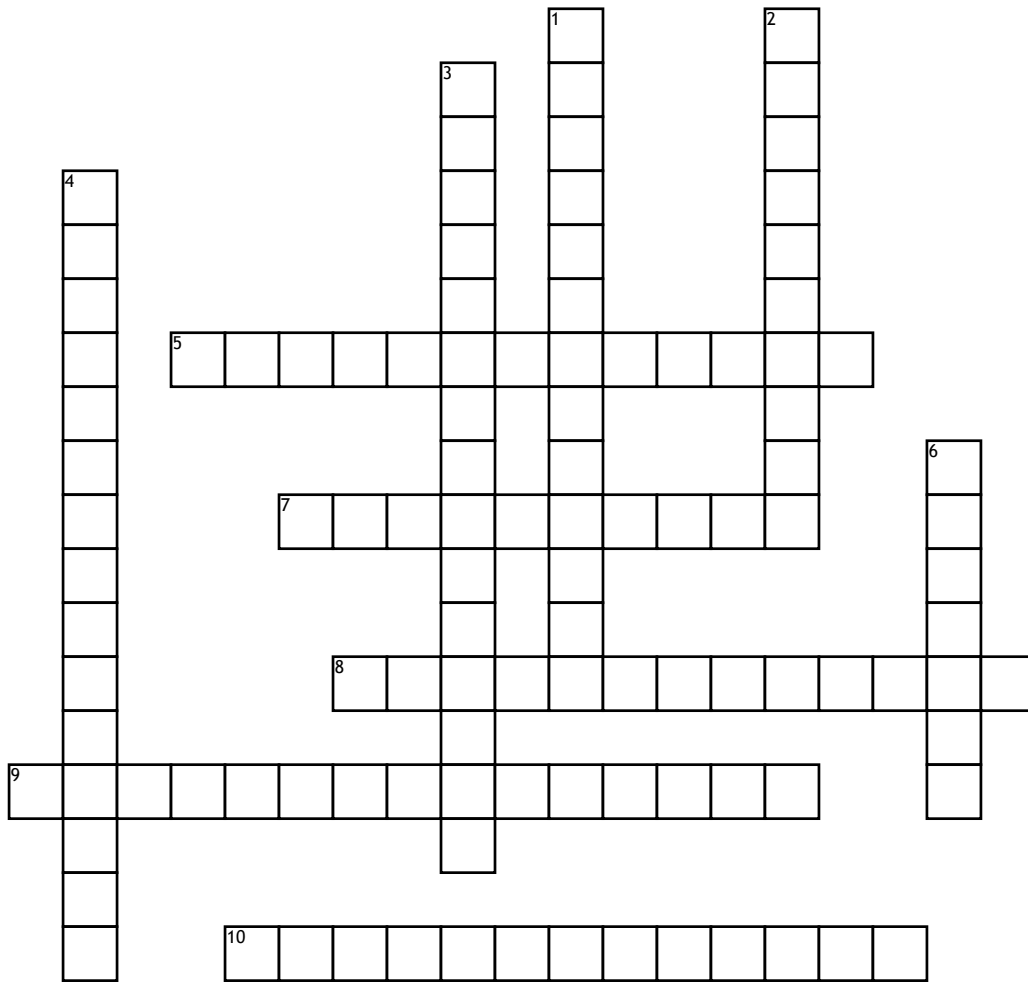


# Spiergroepe



## Across

5. Noem die hoofspier wat tydens 'n "arm curl" gebruik word.
7. Noem die hoofspier wat tydens 'n "squat" gebruik word.
8. Noem die hoofspier wat tydens 'n "tricep dip" gebruik word.
9. Noem die hoofspier wat tydens 'n "seated row" gebruik word.
10. Noem die hoofspier wat tydens 'n "seated row" gebruik word.

## Down

1. Noem die hoofspier wat tydens 'n "superman" gebruik word.
2. Noem die hoofspier wat tydens 'n "lunge" gebruik word.
3. Noem die hoofspier wat tydens 'n "crunch" gebruik word.
4. Noem die hoofspier wat tydens 'n "pushup" gebruik word.
6. Noem die hoofspier wat tydens 'n "shoulder press" gebruik word.

## Word Bank

|                  |                  |                  |                |
|------------------|------------------|------------------|----------------|
| Deltiod          | Latissimus dorsi | Erector spinae   | Quadriceps     |
| Pectoralis major | Hamstrings       | Rectus abdominus | Biceps brachii |
| Tricep brachii   | Gastrocnemius    |                  |                |