



Squat met miniband

12 a

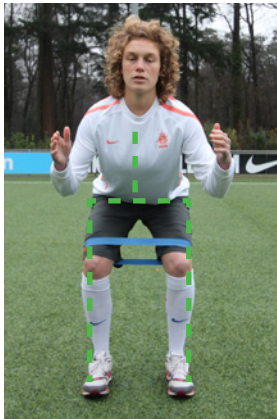
Doe de miniband net boven je knieën. Houdt je handen voor je borst, voeten schouderbreed uit elkaar. Buig gelijktijdig je knieën en heupen tot 90° in je knieën.

Belangrijk

Houdt je rug recht en gestrekt en kijk naar voren en je knieën niet voorbij je tenen. Houdt je voet, knie en heup in één lijn en je knieën niet naar binnen zakken.



1 Goed



2 Goed



2 Goed



Fout



Fout