



1. Voeten heupbreedte uit elkaar. Enkel-, knie- en heupgewrichten zijn in lijn.
2. Pak je linkervoet bij de enkel.
3. Hou je knieën naast elkaar.
4. Knijp je billen samen.
5. Hou minimaal 15 tellen vast en rustig terug.
6. Herhaal, maar wissel van been.



herhaal 3 keer links
3 keer rechts



Voordelen	Do's en Don'ts	Stel je voor
<ul style="list-style-type: none"> • Rekken quadriceps (voorste bovenbeenspieren) 	<ul style="list-style-type: none"> • Hou je romp rechtop • Zet je knie van het standbeen niet op slot • Hou beide knieën naast elkaar • Pak je voet niet aan de tenen vast • Om rek te vergroten duw je heup naar voren 	<ul style="list-style-type: none"> • Dat je een briefje van € 100,- tussen je billen houdt • Dat je aan je kruin omhoog getrokken wordt.