

SQUAT

AANDACHTSPUNTEN

1. Voeten staan op heupbreedte
2. Tenen wijzen recht naar voren
3. Span je core aan, trek je schouderbladen naar elkaar toe
4. Zak met een rechte rug naar beneden
5. Zorg ervoor dat je knieën niet naar binnen vallen
6. Duw je hielen stevig in de grond
7. Duw je krachtig vanuit je bilspieren weer omhoog



EEN JUISTE HOUDING