



Squat (oefeningen voor bovenbenen en bilspier)

1. Sta met je voeten op schouderbreedte (voeten wijzen lichtjes naar buiten);
2. Zak vervolgens met je billen naar beneden alsof je op een stoel gaat zitten;
3. Terwijl je naar beneden zakt blijven je rug en knieën recht;
4. Duw jezelf weer omhoog (met het gewicht voornamelijk op je hakken).