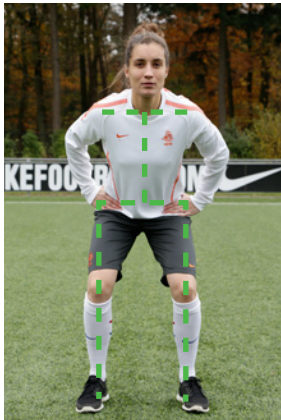


Zijwaarts stappen

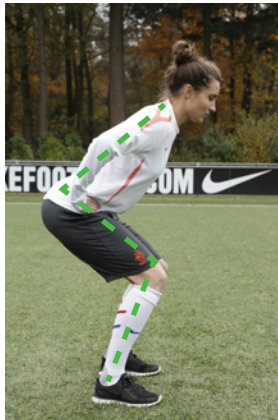
Ga in een squat houding staan. Stap zijwaarts en blijf in de squat houding.

Belangrijk

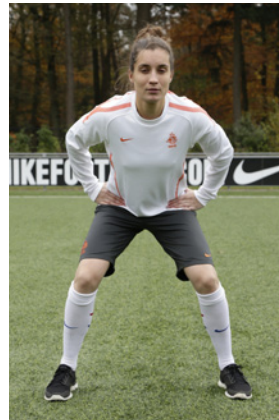
Houdt je rug recht en gestrekt en kijk naar voren en je knieën niet voorbij je tenen. Houdt je voet, knie en heup in één lijn en je knieën niet naar binnen zakken.



1 Goed



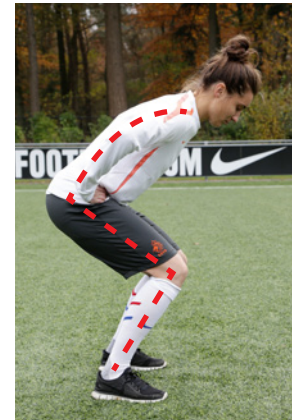
2



3



Fout



Fout