



1. Maak een spreidstand, voeten wijzen 45° naar buiten, knieën boven de voeten en buig de knieën licht.
2. Blijf laag, heupgewricht evenwijdig aan de grond. Til de hak van de rechervoet.
3. Gecontroleerd de hak terugplaatsen.
4. Zie 2. en 3., nu links.

herhaal

10 à 20 keer per voet

Verzwarend
Til twee hakken tegelijk op



Voordelen

- Kracht oefening voor de bovenbenen en kuit
- Aanspannen van de 'core'

Do's en Don'ts

- Knieën niet voorbij de voeten
- Niet dieper dan 90° buigen
- Blijf je knieën naar buiten drukken
- Hou heupgewricht stil bij het tillen van de hakken

Stel je voor

- Dat je knieën twee salondeuren zijn die openklappen