

Beweegtip 12

Hoi Allemaal,

Voor vandaag een zelf opgenomen Challenge. Wie doet er mee?

Belangrijk:

- Ga met je rug tegen een muur staan.
- Zak rustig door je knieën.
- Zet je voeten een stapje naar voren, een heupbreedte uit elkaar.
- Je zit zoals je op een stoel zou zitten, maar dan tegen de muur, je knieën in een hoek van 90 graden.



En nu volhouden!!!! Ik heb ook een filmpje gemaakt. (
<https://www.youtube.com/watch?v=1z5L4VAeITl&feature=youtu.be>)