

Lunge (uitvalspas)



DOEL

Versterken van bovenbeen-, bil- en kuitspieren. Om goed in balans te blijven gebruik je ook je buik- en rugspieren.



INSTRUCTIE

1. Houd eventueel met 1 hand de stang vast voor je balans.
2. Zet je voeten op heupbreedte en span je buikspieren aan.
3. Houd je bovenlichaam recht en zet met een been een grote pas naar voren.
4. Zet je af op je voet om weer terug te stappen.
5. Wissel van been.

Doe mee en kom in beweging!

