

# Squat lunge

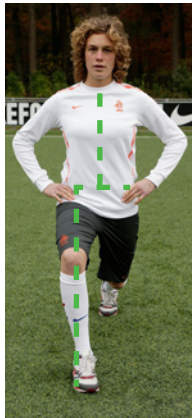
Zet je linkerbeen voor je rechter in een uitvalspas, zak door beide knieën (let op: de druk is op het voorste been, je knie komt niet voorbij de tenen) totdat je  $90^\circ$  in je linkerknie bent, kom omhoog door druk te geven op je linkerbeen. Vervolgens zet je rechts voor etc.

## Belangrijk

Houdt je rug recht en gestrekt en kijk naar voren en je knie van je voorste been niet voorbij je tenen. Houdt je voet, knie en heup in één lijn en je knieën niet naar binnen zakken. Houd je bekken in een horizontale lijn. Span je bil van je achterste been goed aan.



1 Goed



2 Goed



3 Goed



Fout



Fout