



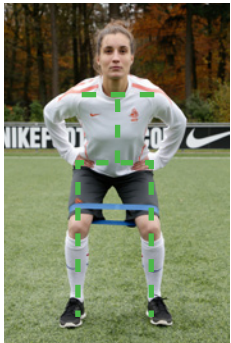
Zijwaarts stappen met miniband

9 a

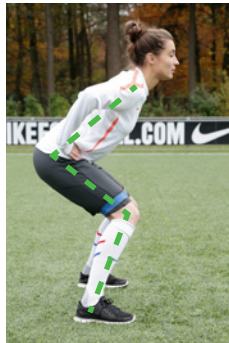
Doe de mini band net boven de knieën. Ga in een squat houding staan. De miniband komt op spanning te staan. Stap zijwaarts waarbij de miniband nog meer op spanning komt te staan.

Belangrijk

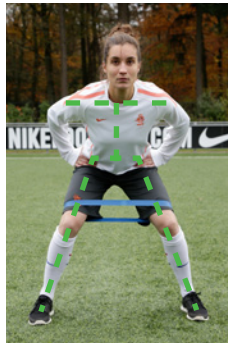
Houdt je rug recht en gestrekt en kijk naar voren en je knieën niet voorbij je tenen. Houdt je voet, knie en heup in één lijn en je knieën niet naar binnen zakken. Zorg dat er spanning op de miniband blijft.



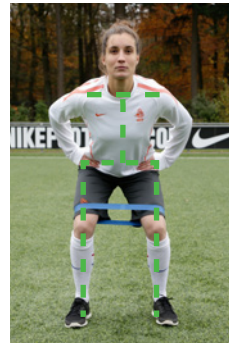
1 Goed



1 Goed



2 Goed



3 Goed



Fout



Fout