# Squat (Delano)

Met deze oefening train je voornamelijk de hamstrings, heupen, quadriceps en bilspieren.

1. Ga met je rug recht staan.
2. Zet je voeten evenwijd als je schouders.
3. Strek je armen tot schouderhoogte.
4. Zak langzaam naar beneden tot je benen in een hoek van 90 graden staan.
5. Zorg hierbij dat je knieën niet voorbij je tenen komen.
6. Kom nu weer omhoog totdat je lichaam weer recht is.

Succes met deze bekende oefening.

# Squat (Delano- EN)

With this exercise you mainly train your hamstrings, hips, quadriceps and glutes.

1. Stand up with a straight back.
2. Put your feet at the same width as your shoulders.
3. Stretch your arms in front of you.
4. Go down slowly untill your legs are in a 90 degrees position.
5. Make sure that your knees won’t exceed your toes.
6. Stand back straight up.

Good luck with this good starter exercise.

# Push-up (Delano)

Met deze oefening train je voornamelijk je borst- en armspieren.

1. Ga op je knieën zitten.
2. zet je handen dichtbij elkaar op de grond, zet je handen ter hoogte van de schouders.
3. Strek je knieën zodat je alleen nog maar met je tenen en armen de grond aanraakt.
4. Zak door je armen totdat je bijna de grond raakt en houdt je armen langs je lichaam gedrukt.
5. Druk met je handen op de grond totdat je armen gestrekt zijn.

Hopelijk lukt deze oefening goed!

# Dip (Delano)

Met deze oefening train je de triceps.

1. Gebruik voor deze oefening 2 hoge muurtjes of de juiste sportapparatuur.
2. Strek je armen en laat je benen naar beneden hangen.
3. Vergeet niet je bil- en buikspieren aan te spannen.
4. Buig je armen tot een hoek van 90 graden.
5. Druk jezelf weer omhoog totdat je in de start positie bent.

Succes met deze oefening.

# Paardentrap (robin)

1. Ga op je knieën zitten en leg je handen voor je op de vloer.
2. Strek vervolgens je rechter been en je linker arm of andersom natuurlijk.
3. Houd deze positie vast voor minimaal 15 seconden.
4. Breng je gestrekte arm en been terug naar de originele positie.
5. Herhaal dit voor de andere been en arm.

# Mountain climb (lucas)

1. Leg je handen op de vloer en strek je benen zo ver mogelijk uit zodat je op je tenen staat.
2. Trek vervolgens een van je benen terug naar binnen totdat je knie bij je buik komt.
3. Houd deze positie voor minimaal 15 seconden.
4. Breng vervolgens je been terug naar de originele positie.
5. Herhaal dit voor de been.