

# OPWARMING



**1 BUIG JE HOOFD:  
VOOR-ACHTER  
LINKS-RECHTS**



**2 MAAK JE HEUP LOS DOOR  
CIRKELS TE DRAAIEN**

**3 BUIG JE ROMP NAAR LINKS EN  
HOU 10 TELLEN AAN**

**4 HERHAAL RECHTS**



**5 MAAK EEN CIRKEL MET  
JE VOET IN BEIDE  
RICHTINGEN**

**6 HERHAAL MET JE  
ANDERE VOET**



# STRETCHING



- 1 BUIG NAAR VOOR TOT JE EEN REK VOELT**
- 2 HOU 10 TELLEN AAN EN STA TERUG RECHT**



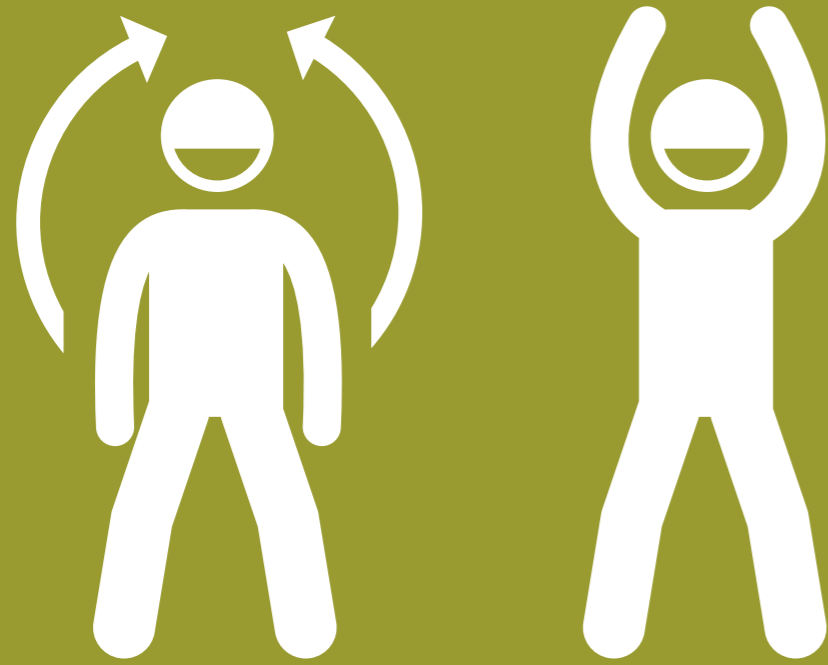
- 3 HEF JE ARM OP EN TREK 10 TELLEN LICHT NAAR ACHTER**
- 4 HERHAAL MET JE ANDERE ARM**



- 5 BUIG JE ROMP NAAR LINKS EN HOU 10 TELLEN AAN**
- 6 HERHAAL RECHTS**



# ARMEN OP EN NEER



- 1 HOU JE ARMEN NAAST JE LICHAAM EN SPREID JE BENEN**
- 2 BUIG LICHT DOOR JE KNEIËN**
- 3 BRENG JE ARMEN SAMEN NAAR BOVEN**



SPRING MET JE BENEN OPEN EN TOE



SPRING ZO BREED MOGELIJK MET JE BENEN OPEN EN KRUIS TERUG TOE

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

**logo** VL  
GEZONDHEID  
TROEF

 **SPORT.**  
VLAANDEREN

 **Vlaanderen**  
is zorg

**WWW.10000STAPPEN.BE**  
**WANT ELKE STAP TELT**



# ROMP DRAAIEN



- 1 HOU JE ARMEN NAAST JE LICHAAM EN SPREID JE BENEN**
- 2 BUIG LICHT DOOR JE KNIEËN**
- 3 ZET JE ARMEN IN JE ZIJ**
- 4 DRAAI JE ROMP NAAR LINKS EN NAAR RECHTS**
- 5 HERHAAL 5 KEER**



BUIG JE BOVENLICHAAM VOOROVER EN DRAAI JE ROMP NAAR LINKS EN NAAR RECHTS



BUIG JE BOVENLICHAAM VOOROVER,  
TIK JE LINKERVOET AAN MET JE RECHTERHAND. WISSEL AF



# SLALOMMEN



**1 SLALOM TUSSEN DE PAALTJES  
EN WANDEL TERUG**

**2 HERHAAL EEN TWEEDE KEER  
OP JE TIPPEN OF HIELEN**



SLALOM ZIJWAARTS TUSSEN DE PAALTJES



SLALOM IN LOOPPAS TUSSEN DE PAALTJES



# BANK ZITTEN



- 1 GA OP DE BANK ZITTEN ZONDER JE HANDEN TE GEBRUIKEN**
- 2 LAAT JE EVENTUEEL DOOR IEMAND ONDERSTEUNEN**
- 3 STA TERUG RECHT, MET OF ZONDER HULP**
- 4 HERHAAL 5 KEER**



GA OP 1 BEEN STAAN EN PROBEER TE GAAN ZITTEN ZONDER JE HANDEN TE GEBRUIKEN



GA NET NIET ZITTEN EN HOU DEZE SQUADHOUDING 10 SECONDEN AAN



# KNIEËN HEFFEN



**1 HEF 1 KNIE OP TOT HEUPHOOGTE EN ZET TERUG NEER**

**2 DOE HETZELFDE MET JE ANDERE KNIE**

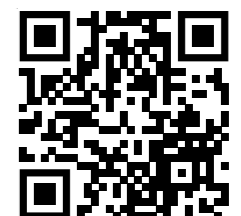
**3 HERHAAL 5 KEER**



HEF JE KNIE MET JE ARMEN GEKRUIST OP JE SCHOULDERS



WISSEL DIRECT VAN LINKER- NAAR RECHTERBEEN



# SNELWANDELEN



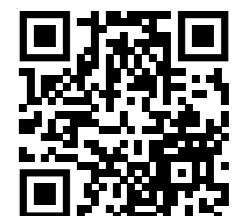
**STAP STEVIG DOOR TOT AAN DE BOOM**



VORDER ZO SNEL MOGELIJK ACHTERWAARTS TOT AAN DE BOOM

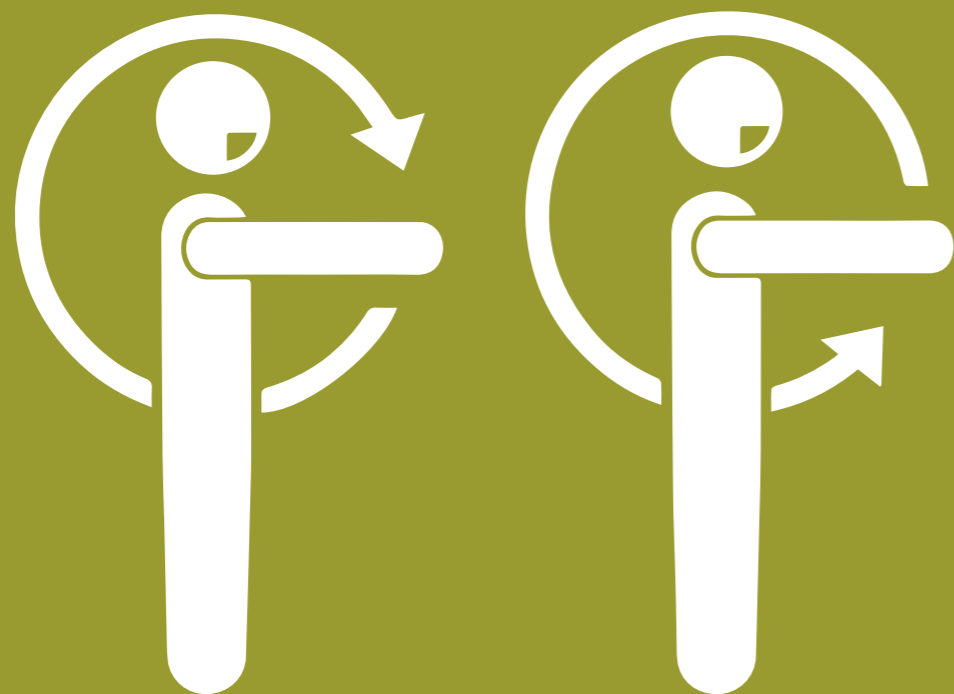


LOOP TOT AAN DE BOOM





# ARMEN ROND DRAAIEN



**1 DRAAI BEIDE ARMEN SAMEN 5 KEER  
GESTREKT VOORWAARTS**

**2 DRAAI BEIDE ARMEN SAMEN 5 KEER  
GESTREKT ACHTERWAARTS**



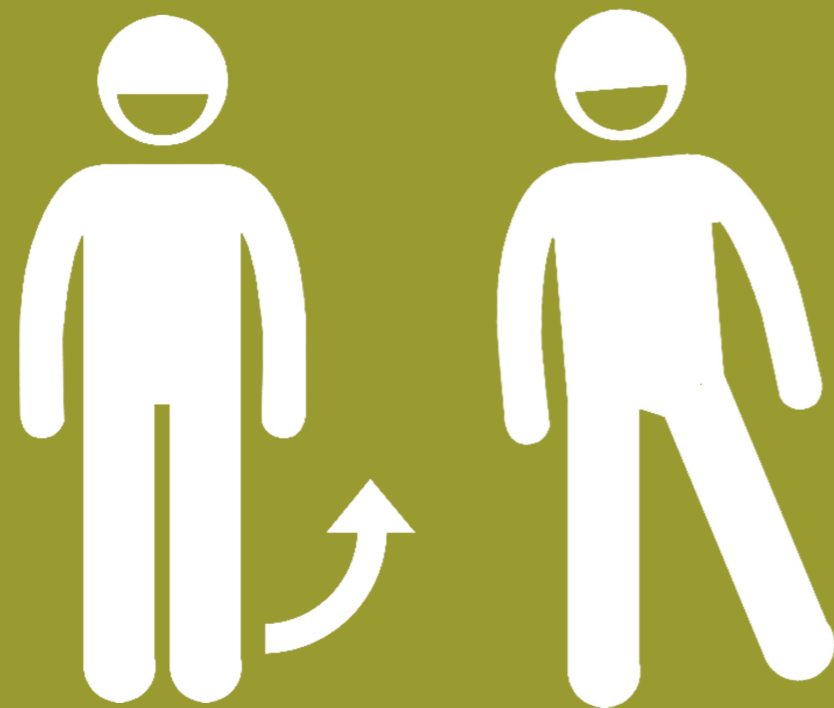
DRAAI BEIDE ARMEN SAMEN AFWISSELEND VOORWAARTS.  
HERHAAL ACHTERWAARTS



DRAAI BEIDE ARMEN SAMEN: 1 VOORWAARTS EN 1 ACHTERWAARTS. WISSEL



# BENEN HEFFEN



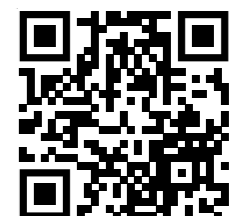
- 1 BRENG 1 BEEN GESTREKT OPZIJ NAAR BOVEN TOT 30° EN TERUG NAAR BENEDEN**
- 2 DOE HETZELFDE MET JE ANDERE BEEN**
- 3 HERHAAL 10 KEER**



BRENG JE BEEN TOT 45° NAAR BOVEN EN TERUG



BRENG JE BEEN TOT 60° NAAR BOVEN EN TERUG



# ACTIEVE ZITHOUDING



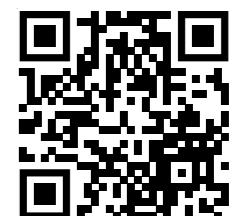
- 1 GA OP DE BANK ZITTEN, EVENTUEEL MET ONDERSTEUNING**
- 2 DUW JE RUG RECHT OMHOOG, SCHOULDERS NAAR ACHTER EN BORSTKAS VOORUIT**



SPAN TO TELLEN JE BUIK- EN RUGSPIEREN AAN



SPAN JE BUIK- EN RUGSPIEREN AAN EN STREK JE BENEN. HERHAAL 5 KEER



# LOPEN OVER EEN LIJN



**STAP VOORWAARTS OVER ÉÉN LIJN**



**STAP ZIJWAARTS OVER ÉÉN LIJN**



**STAP ACHTERWAARTS OVER ÉÉN LIJN**

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

**logo** VL  
GEZONDHEID  
TROEF

 **SPORT.  
VLAANDEREN**

 **Vlaanderen**  
is zorg

**WWW.10000STAPPEN.BE**  
**WANT ELKE STAP TELT**



# OP 1 BEEN STAAN



- 1 STA 10 SECONDEN OP 1 BEEN EN ZET TERUG NEER**
- 2 WISSEL VAN KANT**
- 3 HERHAAL 5 KEER**



HEF JE KNIE TOT BOVEN JE HEUP



HEF JE KNIE TOT IN EEN HOEK VAN 90 GRADEN EN STREK JE BEEN

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

**logo** VL  
GEZONDHEID  
TROEF

 **SPORT.**  
VLAANDEREN

 **Vlaanderen**  
is zorg

**WWW.10000STAPPEN.BE**  
**WANT ELKE STAP TELT**



# TRAP



- 1 HOUD JE RUG GOED RECHT EN STAP DE TRAP OP**
- 2 GEBRUIK EVENTUEEL DE TRAPLEUNING**



STAP NAAR BOVEN OP DE TIPPEN VAN JE TENEN



GEBRUIK JE ARMEN EN STAP VERSNELD NAAR BOVEN



# KUITEN REKKEN



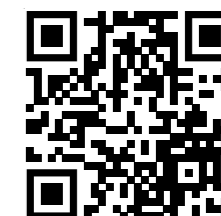
- 1 PLAATS JE HANDEN IN JE ZIJ**
- 2 HOU JE ROMP RECHT EN ZET 1 BEEN VOOR EN 1 ACHTER**
- 3 BUIG JE VOORSTE BEEN EN STREK HET ACHTERSTE**
- 4 VOEL JE GEEN REK IN JE KUIT?  
ZET JE BENEN IETS VERDER UIT ELKAAR**
- 5 HERHAAL 5 KEER**



ZAK NAAR BENEDEN TOT JE VOORSTE KNIE IN EEN HOEK VAN 90° STAAT



ZET 1 PAS VOORUIT EN ZAK TOT JE VOORSTE KNIE  
IN EEN HOEK VAN 90° STAAT



# LETTER SCHRIJVEN



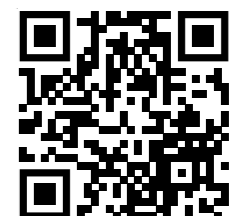
- 1 GA OP 1 BEEN STAAN**
- 2 SCHRIJF MET HET ANDERE BEEN DE LETTER T IN DE LUCHT**
- 3 DOE HETZELFDE MET JE ANDERE BEEN**
- 4 HERHAAL 5 KEER**



SCHRIJF DE LETTER T MET JE BEEN EN MET JE TEGENOVERGESTELDE ARM

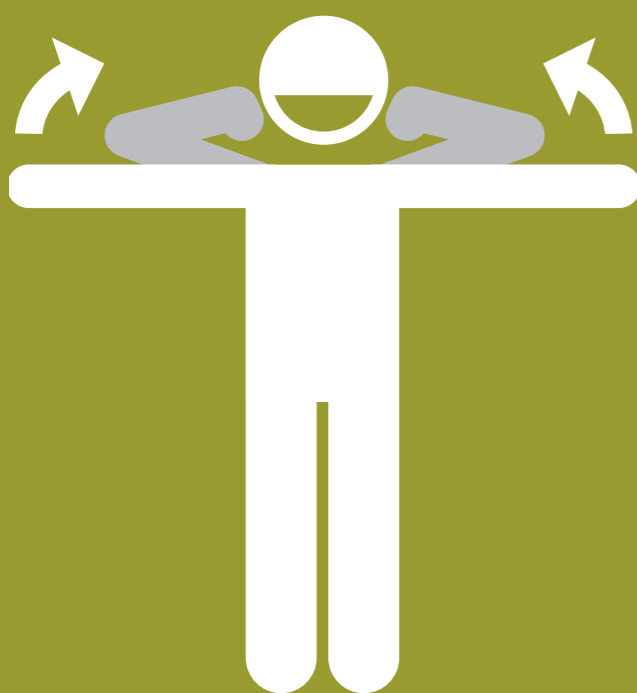


SCHRIJF OP 1 BEEN JE NAAM IN DE LUCHT





# SCHOUDERS AANTIKKEN



- 1 STREK JE ARMEN HORIZONTALAAL NAAST JE LICHAAM**
- 2 BUIG JE ARMEN EN PROBEER JE SCHOULDERS AAN TE TIKKEN**
- 3 HERHAAL 10 KEER**



GA OP 1 BEEN STAAN EN TIK JE SCHOULDERS AAN



GA OP 1 BEEN STAAN EN TIK JE TEGENOVERGESTELDE SCHOUDER AAN



# FLAMINGO



- 1 STEUN OP 1 BEEN**
- 2 HOU ELKAAR MET GESTREKTE ARM VAST**
- 3 STRETCH HET ANDERE BEEN 5 SECONDEN**
- 4 HERHAAL 3 KEER EN WISSEL VAN KANT**



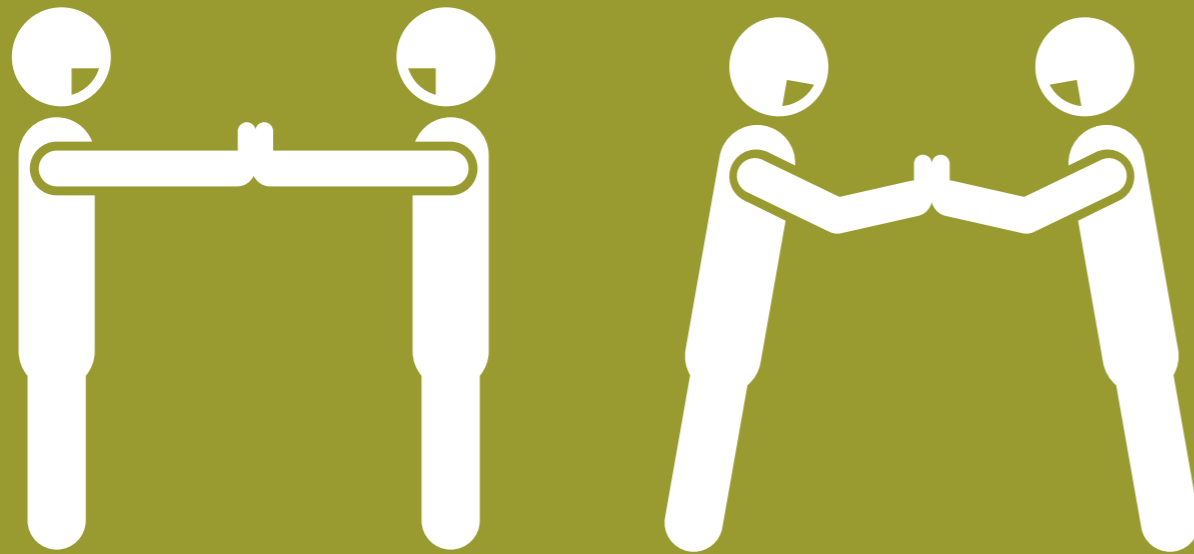
LAAT ELKAAR LOS NA ENKELE SECONDEN



DOE DE OEFENING ZONDER ELKAAR VAST TE HOUDEN



# EVENWICHT



**1 PLAATS JULLIE HANDEN GESTREKT  
TEGEN ELKAAR**

**2 BUIG BEIDEN JULLIE ARMEN  
EN STEUN TEGEN ELKAAR**

**3 KOM TERUG RECHT**

**4 HERHAAL 5 KEER**



DOE HETZELFDE MAAR 1 PERSOON BLIJFT STAAN, DE ANDERE BUIGT DE ARMEN



HOU ELKAAR VAST AAN DE ONDERARMEN EN BUIG JE ARMEN



# BEEN ZWAAIEN



- 1 PLAATS JULLIE TEGENOVER ELKAAR**
- 2 LEG JE HANDEN OP DE SCHOULDERS VAN JE PARTNER**
- 3 BUIG 1 BEEN VOOR JE UIT EN ZWAAI DIT VAN LINKS NAAR RECHTS**
- 4 DOE DIT GELIJKTIJDIG MET JE PARTNER**
- 5 HERHAAL 5 KEER**



HOU ELKAAR MET 1 HAND VAST EN BLIJF JE BEEN GELIJKTIJDIG BEWEGEN



HOU ELKAAR NIET MEER VAST EN BLIJF JE BEEN GELIJKTIJDIG BEWEGEN



# OMHOOG REIKEN



**1 STA NAAST DE PAAL**

**2 REIK MET JE RECHTERHAND ZO HOOG MOGELIJK,  
LAAT 1 VOET OP DE GROND STAAN**

**3 HERHAAL 3 KEER**

**4 DOE HETZELFDE MET JE ANDERE ARM**



REIK MET JE TEGENOVERGESTELDE HAND NAAR DE PAAL



PROBEER ZO HOOG MOGELIJK TE REIKEN MET EEN SPRONG

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

**logo** VL  
GEZONDHEID  
TROEF

 **SPORT.**  
VLAANDEREN

 **Vlaanderen**  
is zorg

**WWW.10000STAPPEN.BE**  
**WANT ELKE STAP TELT**



# BUIGEN EN STREKKEN



**1 ZAK DOOR JE KNEIËN EN TIK JE VOETEN AAN**

**2 KOM TERUG RECHT EN MAAK JE ZO GROOT MOGELIJK**

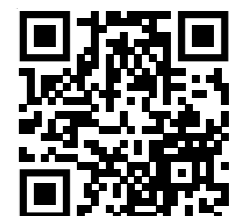
**3 HERHAAL 5 KEER**



BUIG DOOR JE KNEIËN EN SPRING ZO HOOG MOGELIJK



ZET JE IN POMPHOUDING, KOM TERUG RECHT EN SPRING ZO HOOG MOGELIJK



# BOKSEN



**1 BOKS 5 SECONDEN AFWISSELEND MET JE HANDEN**

**2 RUST EVEN EN HERHAAL 3 KEER**



STA OP 1 BEEN EN BOKS AFWISSELEND MET JE HANDEN  
ZONDER EVENWICHT TE VERLIEZEN



MAAK KLEINE SPRONGETJES EN BOKS AFWISSELEND MET JE HANDEN



# ACHTERWAARTS LOPEN



**1 STAP RUSTIG ACHTERWAARTS**

**2 LAAT JE EVENTUEEL DOOR IEMAND ONDERSTEUNEN**



HEF JE KNIËN OP EN STAP ACHTERWAARTS



MAAK AL STAPPEND ACHTERWAARTS HALVE CIRKELS MET JE BENEN

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

**logo** VL  
GEZONDHEID  
TROEF

 **SPORT.**  
VLAANDEREN

 **Vlaanderen**  
is zorg

**WWW.10000STAPPEN.BE**  
**WANT ELKE STAP TELT**





# MUUR ZITTEN



- 1 ZIT TEGEN DE MUUR MET 90° IN JE KNEIËN EN SCHOULDERS TEGEN DE MUUR**
- 2 KNEIËN ZIJN RECHT BOVEN DE ENKELS**
- 3 BLIJF 20 SECONDEN ZITTEN**



BRENG JE HIELEN VAN DE GROND EN ZET ZE TERUG NEER



BRENG TELKENS 1 VOET VAN DE GROND (ALSOF JE AAN HET STAPPEN BENT)



# PLANKHOUDING



**1 STEUN MET BEIDE HANDEN OP HET HEK EN ZORG DAT JE LICHAAM 1 RECHTE LIJN VORMT**

**2 BUIG LICHTJES DOOR DE ARMEN EN KOM TERUG**

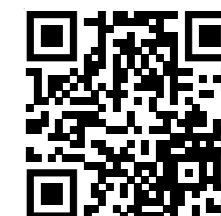
**3 HERHAAL 10 KEER**



STA MET GESTREKTE ARMEN EN GA 10 KEER OP JE TENEN STAAN



STA MET GESTREKTE ARMEN EN BRENG AFWISSELEND LINKER- EN RECHTERKNIJVE NAAR VOOR



# ZIJWAARTS PLANKEN



**1 STEUN MET JE RECHTERHAND OP DE RELING**

**2 ZORG DAT JE LICHAAM SCHUIN STAAT  
ZOALS OP DE TEKENING**

**3 BLIJF 10 SECONDEN STAAN**

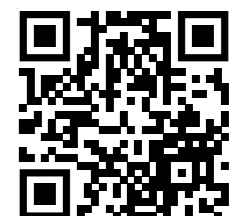
**4 DOE HETZELFDE AAN DE ANDERE KANT**



HEF TERWIJL JE BUITENSTE BEEN 5 KEER OP EN ZET TERUG NEER



HEF JE BEEN EN MAAK 5 CIRKELS IN DE ENE  
EN 5 IN DE ANDERE RICHTING



# UITVALSPAS



- 1 ZET EEN GROTE STAP VOORUIT**
- 2 DUW DE KNIE VAN JE ACHTERSTE BEEN RECHT NAAR DE GROND**
- 3 DE KNIE VAN JE VOORSTE BEEN MAG NIET VOORBIJ JE TENEN KOMEN**
- 4 HERHAAL 10 KEER EN DOE HETZELFDE MET JE ANDERE BEEN**



BLIJF BENEDEN EN BEWEEG 10 KEER OP EN NEER MET EEN KLEINE BEWEGING



DOE DEZE OEFENING EN ZET AFWISSELEND 1 BEEN VOORUIT EN ACHTERUIT



# FIETSTRAPPER



**1 ZET JE NEER OP DE BANK**

**2 DUW JE RUG RECHT, SPAN JE BUIK- EN RUGSPIEREN AAN**

**3 PLAATS JE VOETEN OP DE FIETSTRAPPER EN FIETS 10 KEER**



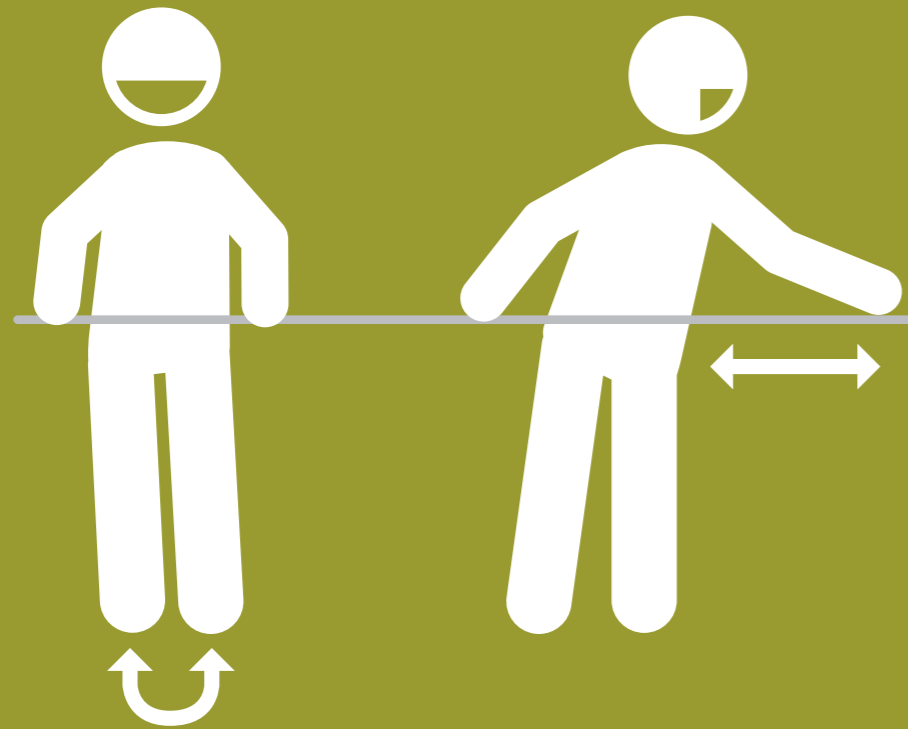
FIETS ZO SNEL MOGELIJK



SCHUIF VOORAAN NAAR JE ZITBEENKNOBBELS,  
SPAN BUIK- EN RUGSPIEREN AAN EN FIETS



# ZIJWAARTS REIKEN



- 1 VERPLAATS JE GEWICHT OP 1 BEEN EN REIK DE ARM AAN DEZELFDE ZIJDE ZO VER MOGELIJK ZIJWAARTS**
- 2 KOM TERUG IN HET MIDDEN EN HERHAAL 5 KEER**
- 3 DOE HETZELFDE OP JE ANDER BEEN**



STEUN SLECHTS OP 1 BEEN



STEUN OP 1 BEEN EN MAAK EEN CIRKEL MET JE ARM



# 8 WANDELEN



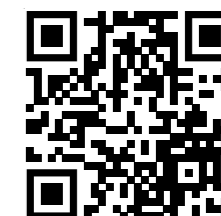
WANDEL ROND DE OBSTAKELS IN EEN ACHTVORM



HEF JE KNEIËN OMHOOG TIJDENS HET WANDELEN



BUIG LICHTJES DOOR DE BENEN TIJDENS HET WANDELEN



# HANGEN



**1 STA ONDER HET SPEELTUIG,  
SPRING EN TIK DE RINGEN AAN**

**2 HERHAAL 5 KEER**



SPRING, GRIJP JE MET BEIDE HANDEN VAST AAN HET SPEELTUIG EN HANG 5 SECONDEN. HERHAAL 3 KEER

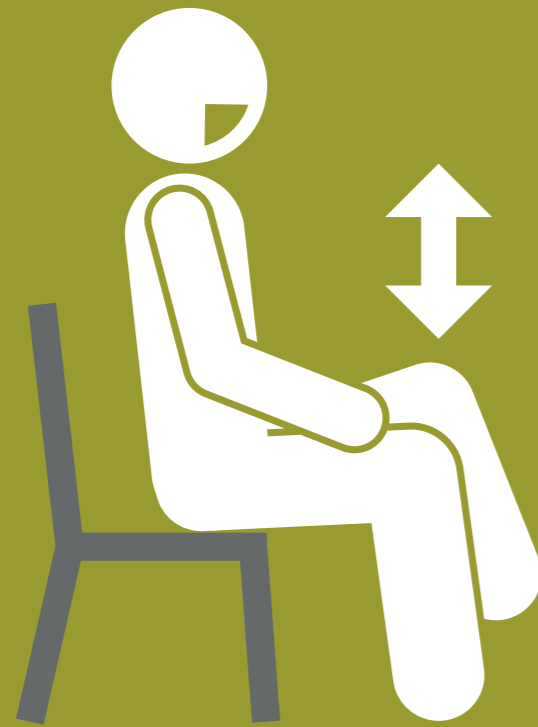


SPRING, HANG MET BEIDE HANDEN EN TREK JE 3 KEER ZO HOOG MOGELIJK OP





# ZITTEND KNIEHEFFEN



**1 HEF JE KNIE RECHT OMHOOG**

**2 ZET JE VOET TERUG NEER**

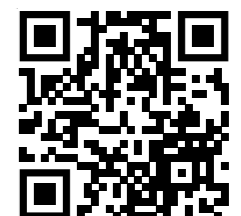
**3 HERHAAL 10 KEER EN WISSEL VAN BEEN**



ZET JE VOET NIET HELEMAAL TERUG OP DE GROND



HOUD JE KNIE 10 TELLEN IN DE LUCHT



# HIELEN - TENEN



**1 BRENG JE HIELEN OMHOOG**

**2 BRENG JE HIELEN NAAR BENEDEN EN  
JE TENEN OMHOOG**

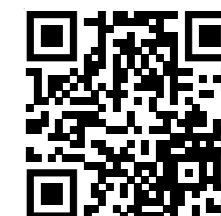
**3 HERHAAL DIT 10 KEER**



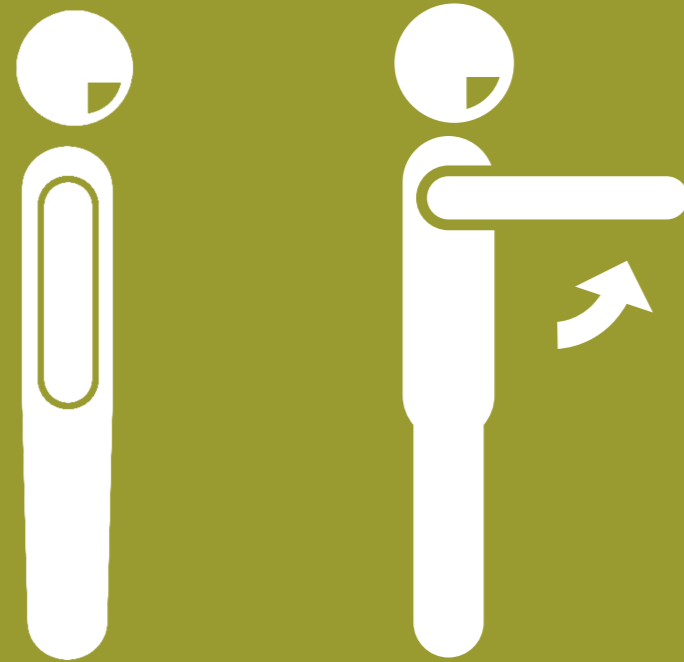
DOE DIT AFWISSELEND MET 1 BEEN IN DE LUCHT



DOE DIT MET 2 BENEN IN DE LUCHT



# ARMEN VOORWAARTS OP EN NEER



**1 BRENG JE ARMEN GESTREKT VOORWAARTS OMHOOG  
TOT EEN HOEK VAN 90°**

**2 HOUD DIT 2 SECONDEN AAN, BRENG JE ARMEN  
WEER NAAR BENEDEN**

**3 DOE DIT 10 KEER EN WISSEL VAN ARM**



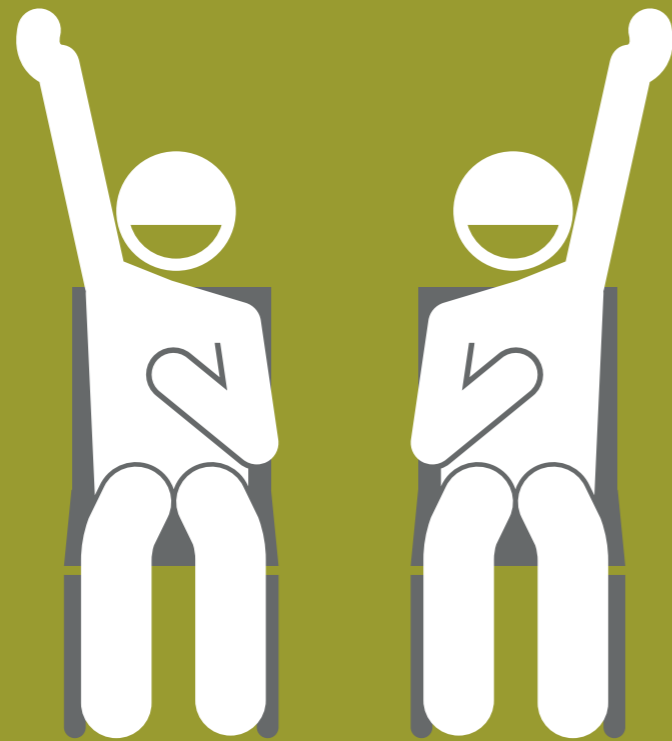
DOE DIT MET 2 ARMEN TEGELIJK



HOUD 1 ARM OMHOOG TERWIJL JE MET DE ANDERE  
ARM DE OEFENING UITVOERT. WISSEL



# PLUKKEN MET HANDEN



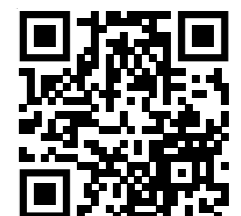
- 1 GRIJP MET JE ARM ZO HOOG MOGELIJK, ALSOF JE EEN APPEL VAN EEN BOOM PLUKT**
- 2 BRENG JE ARM TERUG NAAR BENEDEN**
- 3 DOE DIT 10 KEER EN WISSEL DAN VAN ARM**



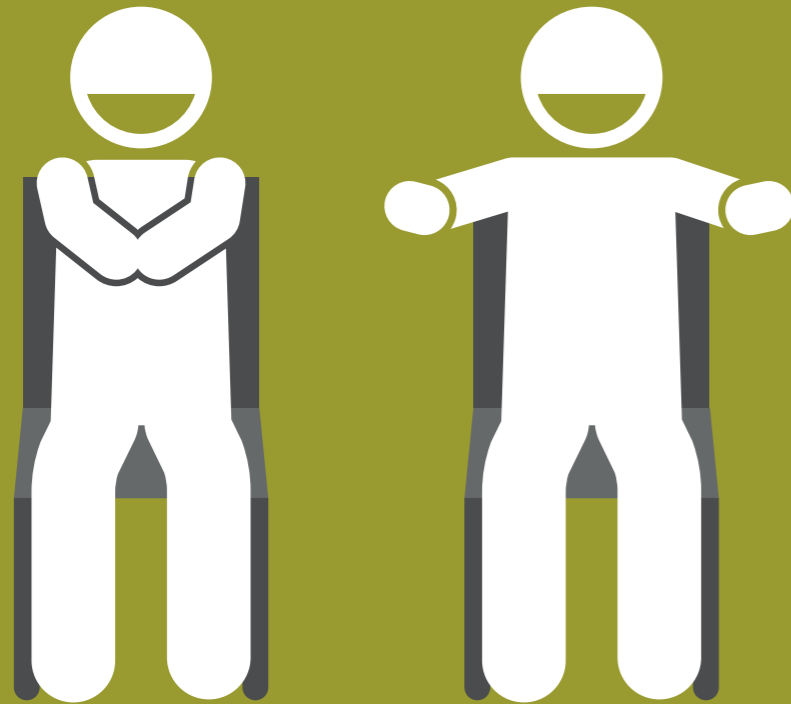
DOE DIT MET 2 ARMEN TEGELIJK



HOU 1 ARM OMHOOG. VOER DE OEFENING OPNIEUW UIT MET JE ANDERE ARM



# ARMEN VOOR - ACHTER



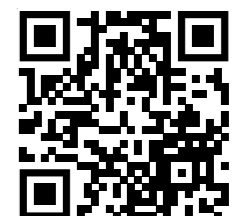
- 1 DUW JE ARMEN OP SCHOUDERHOOGTE NAAR VOOR. HOU JE VUISTEN BIJ ELKAAR EN JE ELLEBOGEN BREED**
- 2 TREK JE ARMEN NAAR ACHTER TOT JE VUISTEN NAAST JE SCHOUDERS KOMEN**
- 3 DOE DIT 10 KEER**



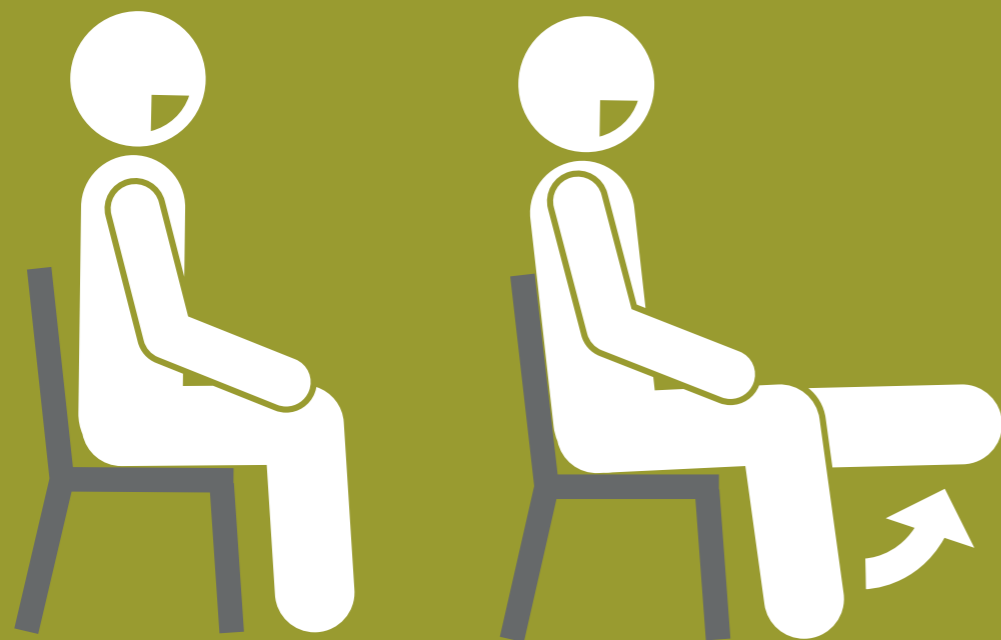
HOUD ELKE POSITIE 5 SECONDEN AAN



DOE DIT 20 KEER



# BENEN STREKKEN



**1 STREK 1 BEEN UIT NAAR VOOR**

**2 BUIG JE BEEN WEER EN ZET JE VOET OP DE GROND**

**3 DOE DIT 10 KEER EN WISSEL VAN BEEN**



HOUD JE BEEN 10 SECONDEN GESTREKT



HEF TIJDENS HET STREKKEN JE TWEEDE BEEN LICHTJES OP



# RONDJES DRAAIEN MET BEEN



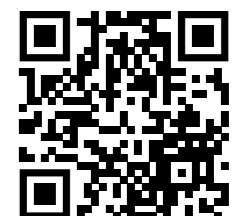
- 1 STREK 1 BEEN UIT NAAR VOOR EN MAAK KLEINE CIRKELS**
- 2 DRAAI 5 KEER IN BEIDE RICHTINGEN**
- 3 WISSEL VAN BEEN EN HERHAAL 5 KEER**



MAAK GROTERE CIRKELS



HEF TIJDENS HET STREKKEN JE TWEEDE BEEN LICHTJES OP



# HIELEN NAAR ZITVLAK



**1 BRENG DE HIEL VAN JE VOET NAAR JE ZITVLAK**

**2 ZET JE VOET TERUG NEER**

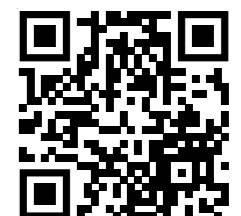
**3 DOE DIT 10 KEER EN WISSEL VAN BEEN**



DOE DE OEFENING ZO SNEL MOGELIJK

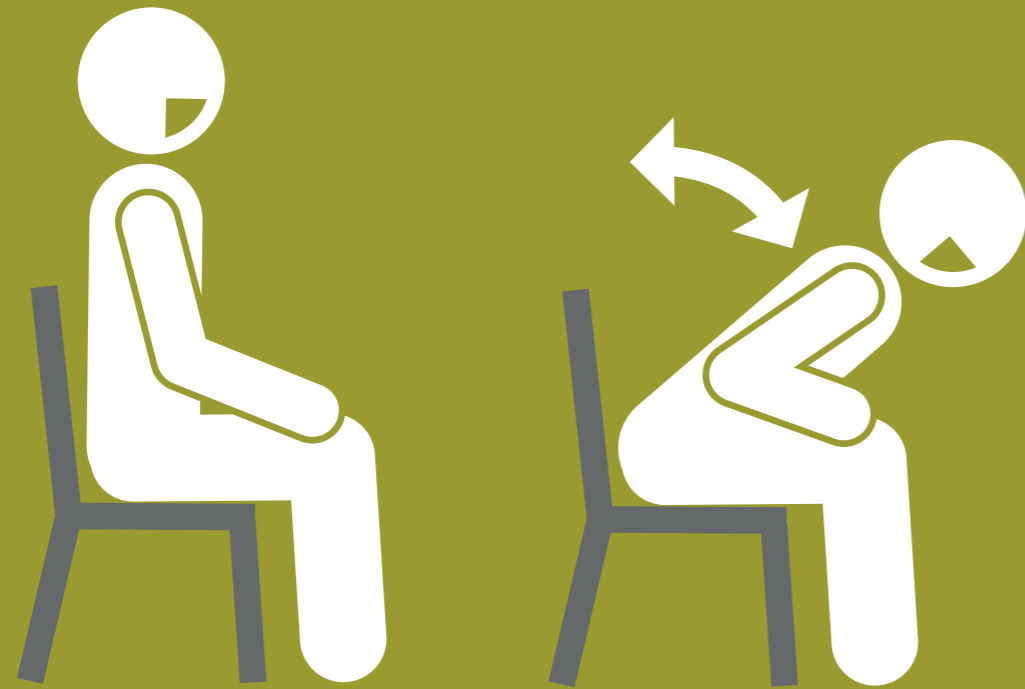


DOE DE OEFENING OP DE TIPPEN VAN JE TENEN





# NAAR VOOR BUIIGEN



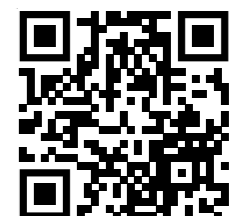
- 1 KANTEL UIT JE HEUP NAAR VOOR MET EEN RECHTE RUG**
- 2 GA WEER RECHTOP ZITTEN**
- 3 DOE DIT 10 KEER**



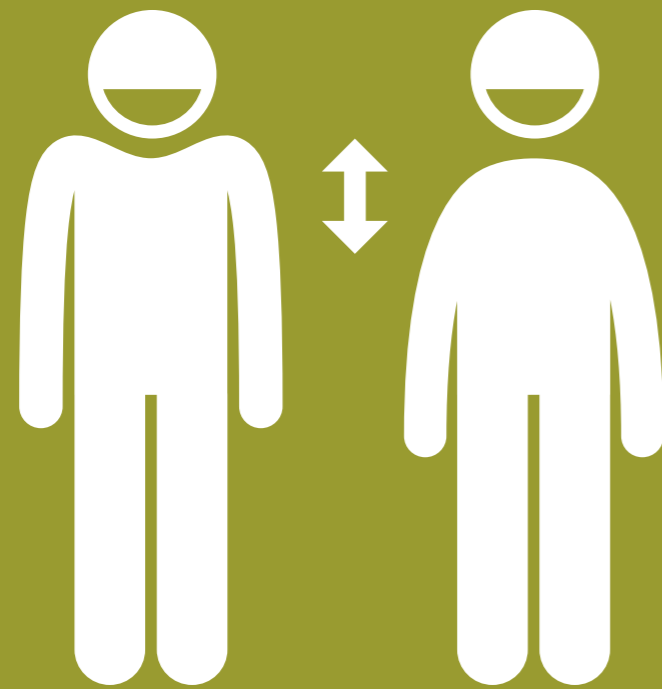
HOUD DE VOORWAARTSE POSITIE 10 SECONDEN AAN



DOE DIT 20 KEER



# SCHOUDERS OMHOOG



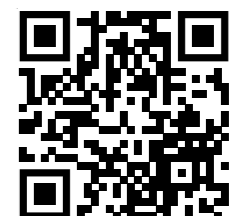
- 1 ARMEN NAAST HET LICHAAM,  
TREK JE SCHOULDERS RECHT OMHOOG**
- 2 DUW JE SCHOULDERS WEER OMLAAG**
- 3 DOE DIT 10 KEER**



HOUD JE SCHOULDERS 10 SECONDEN OPGETROKKEN



DRAAI CIRKELS MET JE SCHOULDERS. DOE DIT IN BEIDE RICHTINGEN



# ZIJWAARTS TIKKEN



**1 REIK ZO VER MOGELIJK NAAR DE GROND  
AAN JE RECHTERZIJDE**

**2 KOM TERUG RECHT. REIK ZO VER MOGELIJK  
NAAR DE GROND AAN JE LINKERZIJDE**

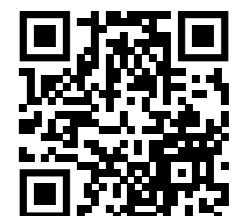
**3 DOE DIT 10 KEER**



REIK DIEPER NAAR DE GROND



TIK DE GROND AAN



# BENEN NAAR ACHTER



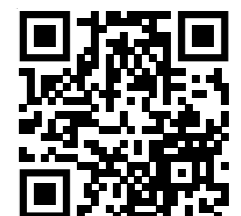
- 1 BRENG JE BEEN GESTREKT NAAR ACHTER TOT 30°**
- 2 BRENG JE BEEN TERUG**
- 3 HERHAAL 10 KEER EN WISSEL VAN BEEN**



BRENG JE BEEN GESTREKT NAAR ACHTER TOT 45°



BRENG JE BEEN GESTREKT NAAR ACHTER TOT 60°



# BUIKSPIEREN



**1 ZIT OP HET PUNTJE VAN JE STOEL,  
ARMEN GEKRUIST OP JE BORST**

**2 HOUD JE RUG RECHT EN KANTEL NAAR ACHTER.  
RAAK DE RUGLEUNING EN KOM TERUG RECHT**

**3 DOE DIT 10 KEER**



RAAK DE RUGLEUNING NIET EN HOUD 5 TELLEN AAN



RAAK DE RUGLEUNING NIET EN HOUD 10 TELLEN AAN



# BENEN HEFFEN EN OPEN-DICHT



- 1 ZIT OP HET PUNTJE VAN JE STOEL, NEEM DE LEUNING VAST EN SPREID JE BENEN LICHTJES HOUD JE RUG RECHT!**
- 2 TREK JE BENEN NAAR JE TOE**
- 3 DOE DIT 10 KEER**



HOUD JE BENEN 5 SECONDEN OMHOOG



STEUN NIET MET JE HANDEN



# BENEN HEFFEN EN VOOR-ACHTER



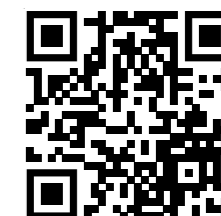
- 1 ZIT OP HET PUNTJE VAN JE STOEL, NEEM DE LEUNING VAST EN STREK JE BENEN VOORWAARTS HOUD JE RUG RECHT!**
- 2 TREK JE BENEN NAAR JE TOE**
- 3 DOE DIT 10 KEER**



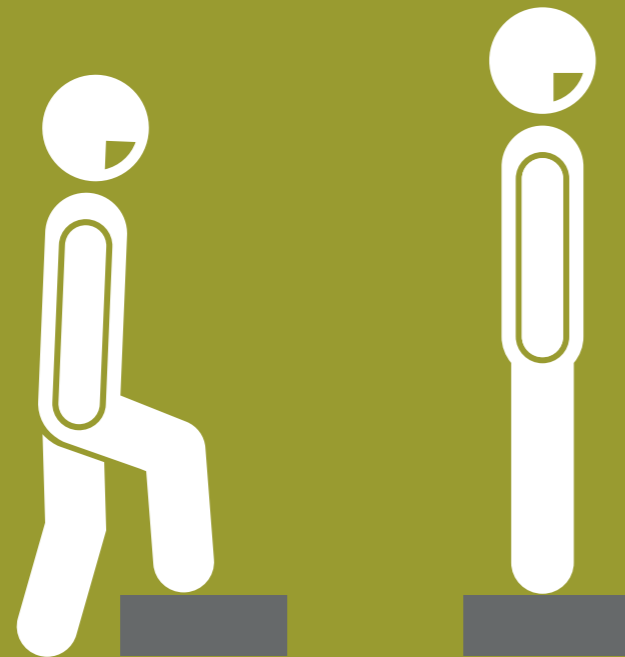
ZET JE VOET NIET HELEMAAL TERUG OP DE GROND



STEUN NIET MET JE HANDEN



# TRAP OP EN AF



**1 STAP VOET PER VOET OP DE TRAP**

**2 STAP VOET PER VOET WEER VAN DE TRAP AF**

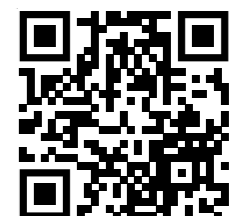
**3 DOE DIT 10 KEER**



STAP OP JE TENEN OP EN VAN DE TRAP

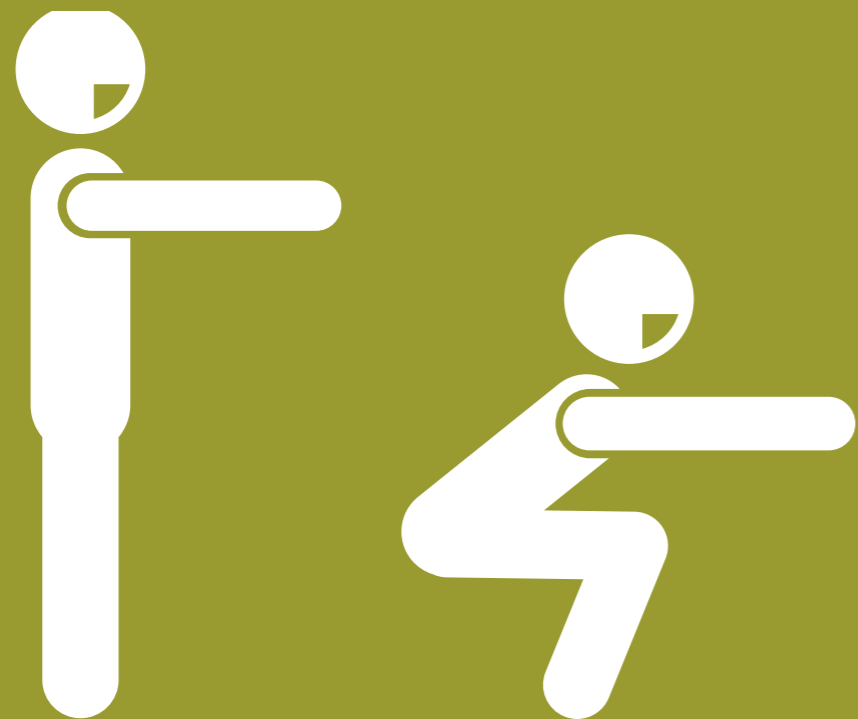


SPRING MET TWEE VOETEN SAMEN OP EN VAN DE TRAP





# SQUATS



**1 GA RECHTOP STAAN MET JE ARMEN VOORUIT.  
VOETEN OP SCHOULDERBREEDTE**

**2 ZAK LANGZAAM DOOR JE BENEN, KNIËN NAAR  
BUITEN GERICHT. HOUD 2 SECONDEN AAN**

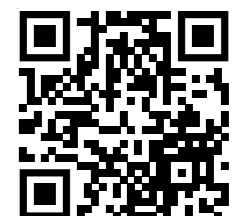
**3 KOM TERUG RECHT. DOE DIT 5 KEER**



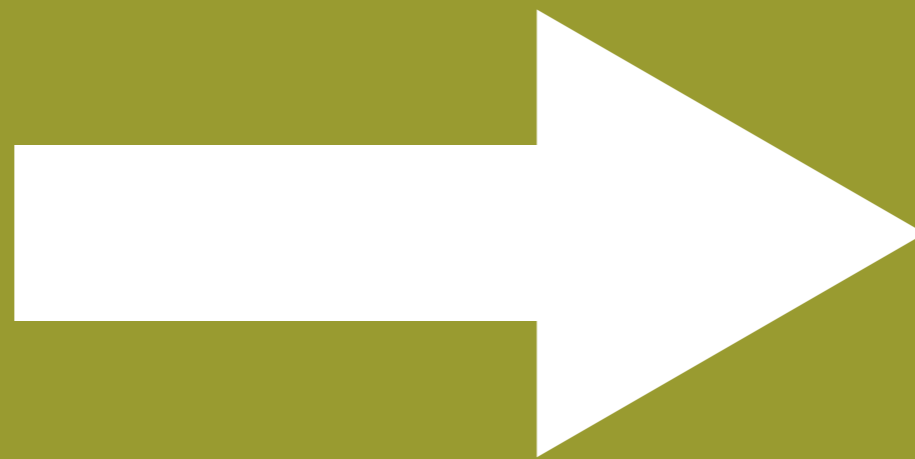
ZAK LANGZAAM DOOR JE BENEN. HOUD 5 SECONDEN AAN



SPRING OMHOOG NA ELKE SQUAT



# BEWEEGRROUTE



VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

**logo** VL  
GEZONDHEID  
TROEF

 **SPORT.  
VLAANDEREN**

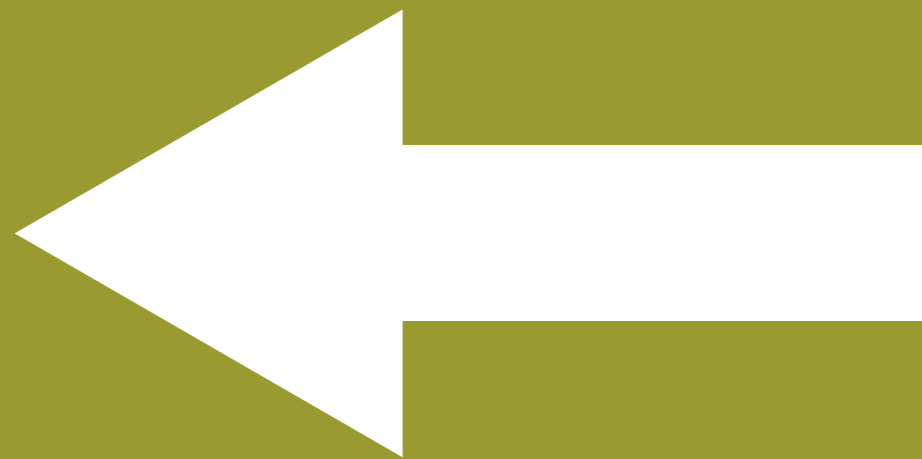
 **Vlaanderen**  
is zorg

**WWW.10000STAPPEN.BE**  
**WANT ELKE STAP TELT**





# BEWEEEGROUTE



VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

**logo** VL  
GEZONDHEID  
TROEF

 **SPORT.  
VLAANDEREN**

 **Vlaanderen**  
is zorg

**WWW.10000STAPPEN.BE**  
**WANT ELKE STAP TELT**

