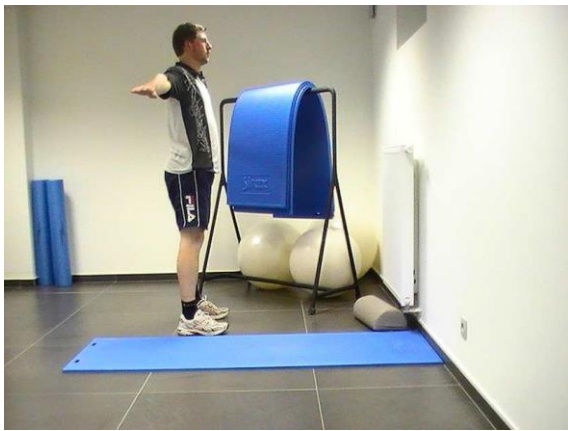


## Potty squat:

In de staande positie met de voeten op schouderbreedte en met de armen zijdelings naast het lichaam in 90°. Zak nu gecontroleerd door de knieën met een rechte rug, terwijl de armen naar voren bewegen om je evenwicht te bewaren. De beweging gebeurt vooral in de heupen en niet in de rug. De knieën gaan niet voorbij de tenen. Keer dan terug tot de startpositie door de billen op te spannen.



Startpositie



Beweging