

# SQUAT

NIVEAU 1

## UITGANGSHOUDING



Zittend op het puntje van de stoel. Voeten op heupbreedte, tenen wijzen naar voor.

## BEWEGINGSVERLOOP



Strek de knieën tot staande positie. Ga nadien rustig weer zitten.

NIVEAU 2

## UITGANGSHOUDING



Voeten op heupbreedte, tenen wijzen naar voor.

## BEWEGINGSVERLOOP



Buig de knieën, probeer de stoel aan te tikken. Streck nadien de knieën tot staande positie.

NIVEAU 3

## UITGANGSHOUDING



Voeten op heupbreedte, tenen wijzen naar voor.

## BEWEGINGSVERLOOP



Buig de knieën, zitvlak gaat naar achter. Streck nadien de knieën tot staande positie.

# UITLEG SQUAT

VIDEO:

<https://faber.kuleuven.be/nl/portaal/squat>



NIVEAU 1	UITGANGSHOUDING	Ga vooraan op het puntje van je stoel zitten, voeten staan op heupbreedte en tenen wijzen naar voor. De voeten staan onder de knieën zodat je een hoek van 90° krijgt in de knie.
	BEWEGINGSVERLOOP	Handen op de benen plaatsen en licht bij duwen met de armen, indien rechtstaan enkel uit je beenspieren te zwaar is. Begeleid de beweging door de stoel met je handen vast te nemen bij de neerwaartse beweging.
	AANDACHTSPUNTEN	Tijdens de neerwaartse beweging beweeg je jouw zitvlak naar achter. Je knieën blijven boven je voeten, vallen niet naar binnen en bewegen niet mee. Buikspieren blijven aanspannen, zodat je rug in een rechte lijn blijft.
	TIPS	Laat je bovenlichaam een beetje naar voor buigen en duw jezelf op tot je volledig rechtstaat. Ga nadien weer rustig zitten.
NIVEAU 2	UITGANGSHOUDING	Ga voor je stoel staan. Voeten staan op heupbreedte en tenen wijzen naar voor.
	BEWEGINGSVERLOOP	Plooi je knieën tot je net de stoel tikt. Je zitvlak beweegt naar achter. Je gaat niet zitten maar duwt je meteen weer op tot je volledig recht staat.
	AANDACHTSPUNTEN	Tijdens de neerwaartse beweging beweeg je jouw zitvlak naar achter. Je knieën blijven boven je voeten, vallen niet naar binnen en bewegen niet mee. Buikspieren blijven aanspannen, zodat je rug in een rechte lijn blijft.
	TIPS	/
NIVEAU 3	UITGANGSHOUDING	Je staat rechtop, voeten op heupbreedte en je tenen wijzen naar voor.
	BEWEGINGSVERLOOP	Plooi je knieën. Je zitvlak beweegt naar achter. Duw je hielen in de grond. Hielen mogen niet loskomen. Zak niet dieper dan 90° in de knie. Wanneer je op je diepste punt bent, duw je jezelf weer op tot je volledig recht staat.
	AANDACHTSPUNTEN	Tijdens de neerwaartse beweging beweeg je jouw zitvlak naar achter. Je knieën blijven boven je voeten, vallen niet naar binnen en bewegen niet mee. Buikspieren blijven aanspannen, zodat je rug in een rechte lijn blijft.
	TIPS	/