



### **DE MUURZIT**

**GA MET JE RUG TEGEN EEN RECHT STUK MUUR STAAN. HOU JE RUG RECHT, EN BUIG JE KNEIËN TOT 90° GRADEN. HET LIJKT NU ALSOF JE TEGEN DE MUUR ZIT, ALSOF JE OP EEN ONZICHTBARE STOEL ZIT.**

**HOU DEZE OEFENING DE EERSTE KEER MINSTENS VIJFTIEN SECONDEN VOL, EN PROBEER HIERNA TELKENS LANGER IN DEZE HOUDING TE BLIJVEN STAAN. DE OEFENING WERKT VOORAL IN OP DE KRACHT IN JE BENEN. PROBEER TELKENS OPNIEUW JE EIGEN RECORD TE VERBREKEN!**