

# in kleine stappen op weg naar fit!

## Benen en billen:

omschrijving	duur	herhalingen	series	frequentie	pauze tussen series
Zitten en staan	30 sec	15	2	Om de dag	15 sec



## Uitleg:

Kies een stoel of bankje. Kom vanuit zitpositie helemaal overeind naar staande positie waarbij u de knieën licht gebogen houdt. De armen kunt u gestrekt voor de borst houden of tegen de borst aan. Kijk zoveel mogelijk vooruit en houdt beide voeten in contact met de ondergrond. Uw voeten zijn op heupbreedte. U kunt deze oefening uitvoeren volgende bovenstaand schema.

**Veel succes en plezier!**

**Lieve groet Sabela Geene, Steps to Fit**