

DOE DE SQUAT, **ELKE WEEK!**

DE SQUAT
MAAKT HET
UITVOEREN VAN JE
DAGELIJKSE ACTIVITEITEN
EENVOUDIGER

HET HELPT
BIJ HET
VOORKOMEN VAN
BLESSURES

BIJ EEN
SQUATTRAINING
ZIJN DE MEESTE
SPIERKETENS
IN HET LICHAAM
BETROKKEN

GOED VOOR JE
MOBILITEIT EN
BALANS

GOED VOOR
DE GEZONDHEID:
SQUATS ZORGEN VOOR SPIEROPBOUW
ZO DRAGEN ZE BIJ AAN DE REGULATIE VAN:
GLUCOSE- EN VETSTOFWISSELING,
DE INSULINEHUISHOUDING EN
HELPEN ZE BIJ HET BESCHERMEN
TEGEN OBESITAS, DIABETES EN
HART-EN VAATZIEKTEN

HET VERBETERT
DE MEESTE
SPORTPRESTATIES

SQUATS HELPEN
BIJ HET OPRUIMEN VAN
LICHAAMSAFVAL

Ons advies: doe de squat oefening elke week 2 keer

Start met een set van 5 keer en bouw op naar 10 tot 15 keer

Bouw dan langzaam op naar 2 tot 3 sets van 10 tot 15 squats per keer