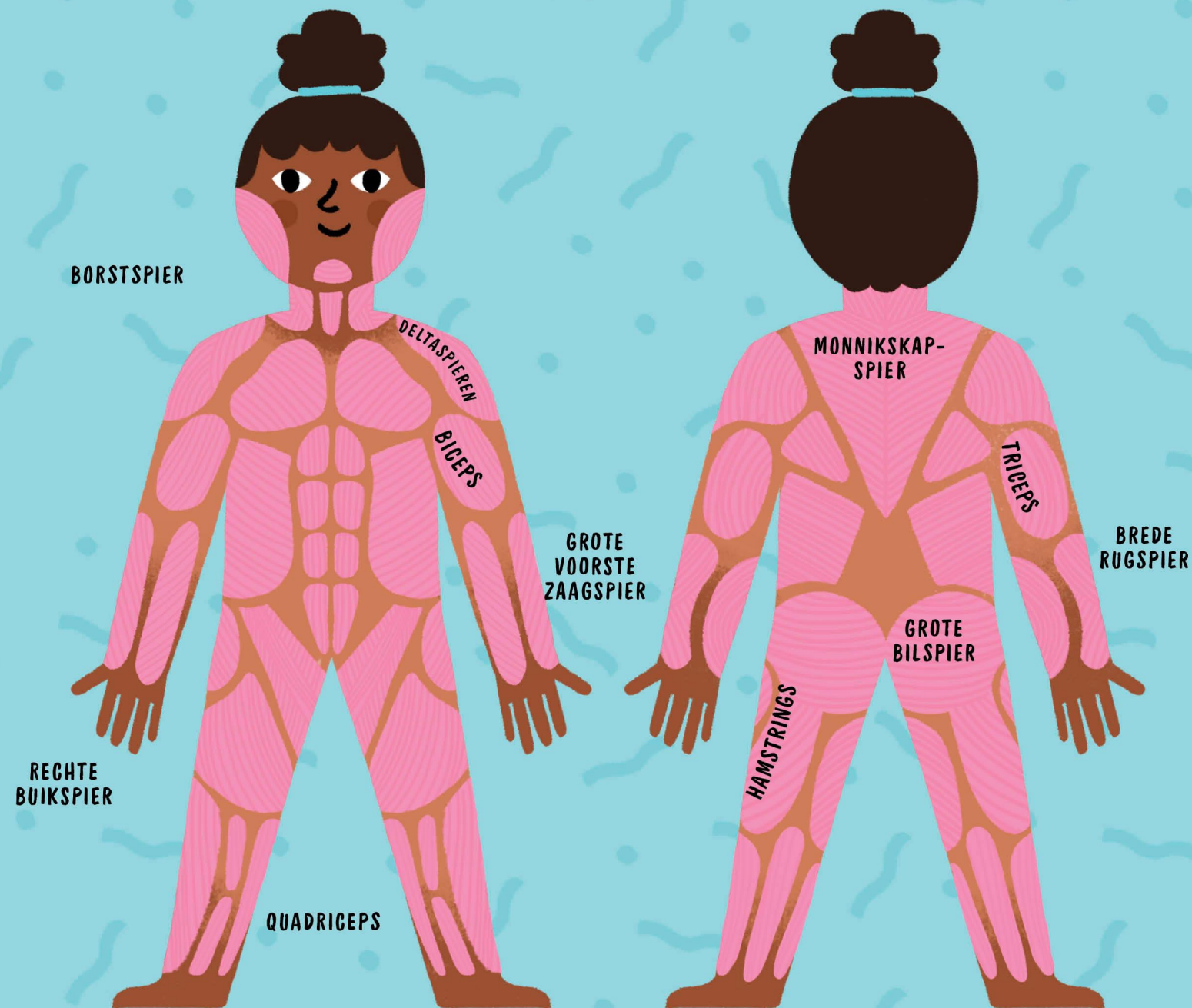


# SPIEREN

Spiere helpen je om te bewegen. Je benige geraamte is bedekt met meer dan 600 soepele spieren. Ze werken in paren: doordat ze samentrekken en ontspannen kun jij bewegen. Je hebt ook pezen, die je spieren verbinden met je botten. De grootste spier in je lichaam is de grote bilspier.



## KRAS EN ONTDEK:

- Borstspier
- Biceps
- Triceps
- Grote bilspier
- Quadriceps
- Rechte buikspier
- Deltaspieren
- Hamstrings
- Brede rugspier
- Grote voorste zaagspier

## DOEN!

Draai je handpalmen naar boven, zet je duim en pink tegen elkaar. Om dat te doen zet je een van de buigpezen in je pols aan het werk.

