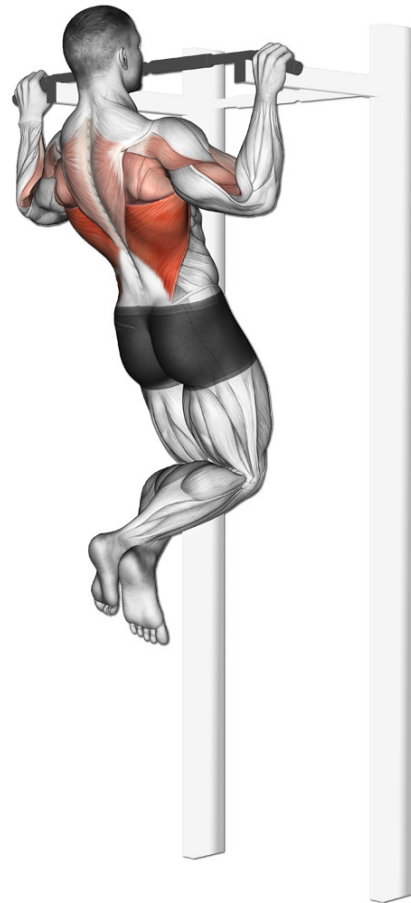




the ultimate
CHALLENGE

Oefeningen | Exercises

Brachioradialis
 Brachialis
 Biceps brachii
 Posterior deltoid
 Trapezius
 (middle and lower)
 Teres minor
 Teres major
 Infraspinatus
 Latissimus dorsi



Doelspier: Latissimus Dorsi

Synergisten: Brachialis, Brachioradialis, Biceps Brachii, Pectoralis Minor, Teres Major, Posterior Deltoid, Infraspinatus, Rhomboids, Teres Minor, Middle en Lower Trapezius, Levator Scapulae

Start positie

Pak de balk vast met een geprononceerde (bovenhandse) grip die breder is dan schouderbreedte.
 Hang met je armen en schouders volledig gestrekt.

Uitvoering

Adem uit terwijl je je lichaam omhoogtrekt totdat je kin boven de stang uitstijgt.
 Houd twee tellen vast en knijp je rugspieren.
 Adem in terwijl je je lichaam laat zakken tot je armen en schouders volledig uitgerekt zijn.
 Herhaling.

Opmerkingen en tips

Trek met je ellebogen, niet met je biceps.
 Vermijd slingeren.
 Maak de oefening gemakkelijker door je knieën te buigen en iemand mee te laten tillen. Maak de oefening moeilijker door een vest met gewichten of duikriem te dragen, door een halter tussen uw voeten te houden of door enkele van de vele geavanceerde pull-upvarianties uit te proberen.
 De pull-up is een samengestelde oefening die u zal helpen om de belangrijkste functionele kracht van het bovenlichaam te ontwikkelen en een brede rug. Als je lat-pull-downs doet, moet je op een gegeven moment overstappen naar pull-ups. De pull-up is voordeliger dan de pull-down omdat het je kern meer betreft en functioneler en veelzijdiger is.
 Als je geen pull-ups kunt doen, blijf dan de hoeveelheid gewicht die je naar beneden trekt verhogen tot het je eigen gewicht nadert. Experimenteer vervolgens met de negatieve pull-up, die je zal helpen om de kracht te ontwikkelen die nodig is om goede pull-ups uit te voeren.
 Als u een supinated (onderhandse) grip gebruikt, wordt het een chin-up.

Target muscle: Latissimus Dorsi

Synergists: Brachialis, Brachioradialis, Biceps Brachii, Pectoralis Minor, Teres Major, Posterior Deltoid, Infraspinatus, Rhomboids, Teres Minor, Middle and Lower Trapezius, Levator Scapulae

Starting position

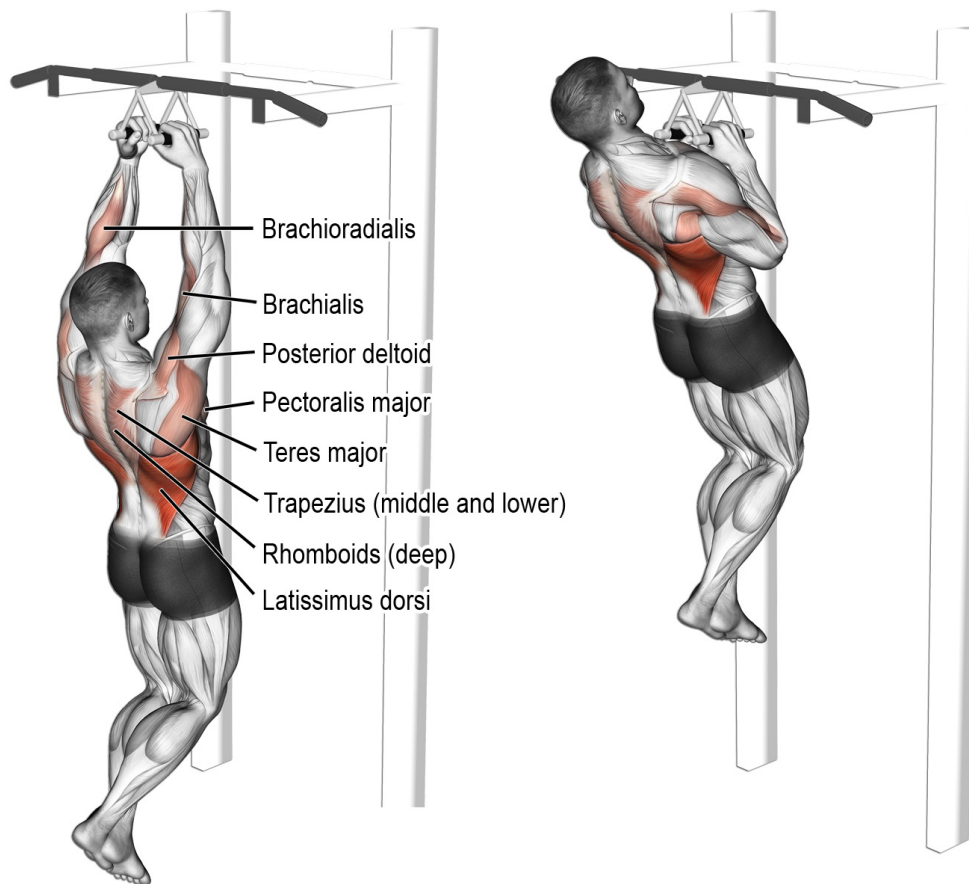
Grasp the bar with a wider-than-shoulder-width pronated (overhand) grip.
 Hang with your arms and shoulders fully stretched.

Execution

Exhale as you pull your body up until your chin rises above the bar.
 Hold for a count of two and squeeze your back muscles.
 Inhale as you lower your body until your arms and shoulders are fully stretched.
 Repeat.

Comments and tips

Pull with your elbows, not with your biceps.
 Avoid swinging.
 Make the exercise easier by bending your knees and getting someone to hold your feet. Make the exercise more difficult by wearing a weighted vest or dip belt, by holding a dumbbell between your feet, or by trying some of the numerous advanced pull-up variations.
 The pull-up is a compound exercise that will help you to develop major functional upper-body strength and a wide tapering back. If doing lat pull-downs, your goal should be to graduate to pull-ups at some point. The pull-up is more beneficial than the pull-down because it gets your core more involved, and is more functional and much more versatile.
 If you can't do pull-ups, keep increasing the amount of weight that you pull down until it nears your own weight. Then, practice the negative pull-up, which will help you to develop the strength necessary to perform proper pull-ups.
 If you use a supinated (underhand) grip, it becomes a chin-up.



Doelspier: Latissimus Dorsi

Synergisten: Brachialis, Brachioradialis, Teres Major, Posterior deltoid, rhomboids, levator scapulae, middelste en onderste trapezius, sternal (onderste) Pectoralis major, Pectoralis minor
 Dynamische stabilisatoren (niet gemarkeerd): Biceps Brachii, Triceps Brachii (alleen lange kop)

Start positie

Grijp de dubbele pull-up bars en hang met je armen en schouders volledig uitgestrekt.

Je kunt je voeten kruisen, je benen recht houden of je knieën buigen.

Uitvoering

Adem uit terwijl je je lichaam omhoogtrekt totdat je kin boven de stangen uitstijgt.

Houd twee tellen vast.

Adem in terwijl je je lichaam laat zakken totdat je armen en schouders volledig zijn uitgestrekt.

Herhaling.

Opmerkingen en tips

Trek met je ellebogen, niet met je biceps.

Maak de oefening gemakkelijker door je knieën te buigen en iemand mee te laten tillen. Maak de oefening moeilijker door een vest met gewichten of duikriem te dragen, door een halter tussen uw voeten te houden of door enkele van de vele geavanceerde pull-upvarianties uit te proberen.

De close neutral grip pull-up is een belangrijke samengestelde oefening die u zal helpen om functionele bovenlichaamsterkte te ontwikkelen. De nauwe, neutrale grip legt de nadruk op de lagere vezels van je latissimus dorsi, waardoor je lats kunt ontwikkelen die verder naar beneden lopen. Om de nadruk te leggen op de bovenste vezels van uw lats en zo een brede v-vorm te ontwikkelen, gebruikt u de standaard pull-up.

Met de close neutral grip pull-up werken je biceps alleen als dynamische stabilisatoren, samen met de lange hoofden van je triceps brachii. Buiging van je ellebogen wordt uitgevoerd door je brachialis en brachioradialis. Dat wil niet zeggen dat je biceps niet goed trainen! Dat doen ze, maar minder dan met de standaard pull-up.

Target muscle: Latissimus Dorsi

Synergists: Brachialis, Brachioradialis, Teres Major, Posterior Deltoid, Rhomboids, Levator Scapulae, Middle and Lower Trapezius, Sternal (lower) Pectoralis Major, Pectoralis Minor
 Dynamic stabilizers (not highlighted): Biceps Brachii, Triceps Brachii (long head only)

Starting position

Grasp the double pull-up bars and hang with your arms and shoulders fully extended.

You can cross your feet, keep your legs straight, or bend your knees.

Execution

Exhale as you pull your body up until your chin rises above the bars. Hold for a count of two.

Inhale as you lower your body until your arms and shoulders are fully extended.

Repeat.

Comments and tips

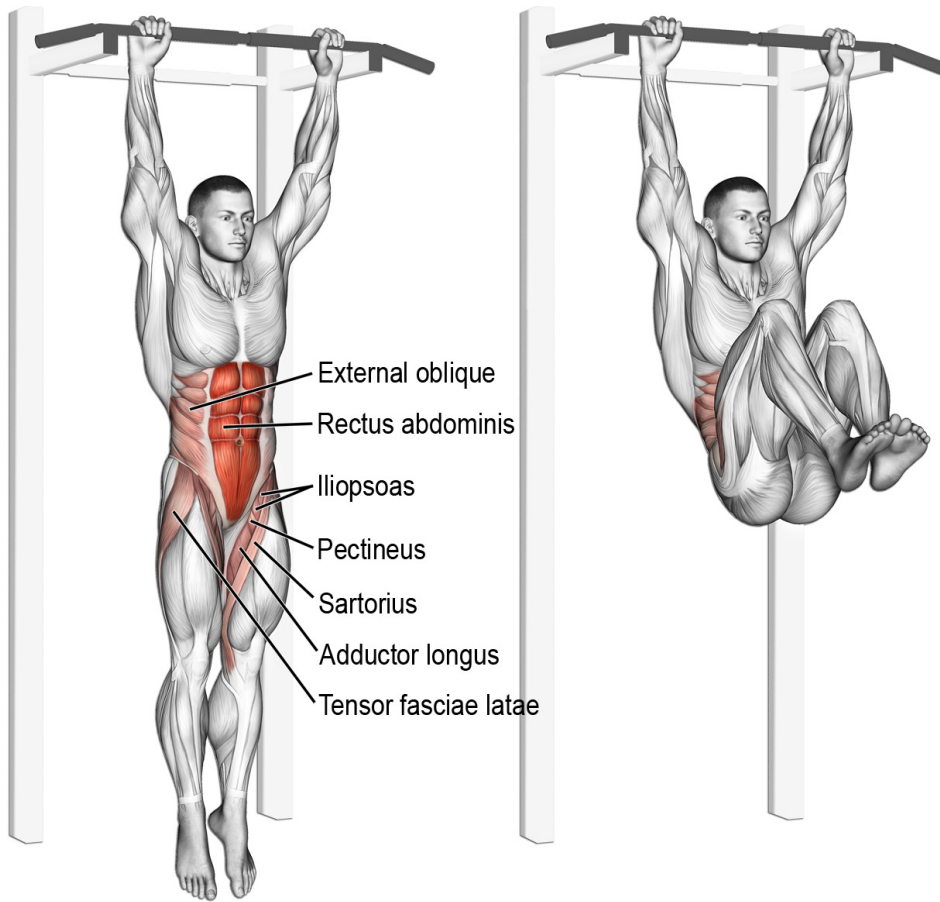
Pull with your elbows, not with your biceps.

Make the close neutral grip pull-up easier by bending your knees and getting someone to hold your feet. You can also use an assisted pull-up machine.

Make the exercise more difficult by holding a dumbbell between your feet, or by wearing a weighted vest or a dip belt (see second video).

The close neutral grip pull-up is a major compound exercise that will help you to develop functional upper-body strength. The close neutral grip places emphasis on the lower fibers of your latissimus dorsi, helping you to develop lats that run farther down your sides. To place emphasis on the upper fibers of your lats and thus develop a wide v-taper, use the standard pull-up.

With the close neutral grip pull-up, your biceps only act as dynamic stabilizers, along with the long heads of your triceps brachii. Flexion of your elbows is undertaken by your brachialis and brachioradialis. That is not to say that your biceps don't get a good workout! They do, but it's not as great a workout as you would get with the standard pull-up.



Doelspier: Rectus Abdominis

Synergists: Iliopsoas, Tensor Fasciae Latae, Sartorius, Pectineus, Adductor Longus, Adductor Brevis, Obliques

Start positie

Hang aan een hoge balk met je handen op de schouder - met uit elkaar, je armen volledig uitgestrekt en je benen gestrekt. Strek je onderrug door je bekken naar achteren te kantelen.

Uitvoering

Adem uit terwijl je je knieën langzaam zo hoog mogelijk opheft door je heupen en je buik te buigen.

Houd het 2 tellen vol.

Adem in terwijl je langzaam je benen naar de uitgangspositie laat zakken.

Herhaling.

Opmerkingen en tips

Zorg ervoor dat je niet alleen je knieën verhoogt. Na het opheffen van uw knieën, moet u ook uw buik buigen om uw knieën nog hoger op te heffen. Als je je buik niet buigt, functioneren je buikspieren en schuine standen alleen als stabilisatoren.

Niet zwaaien of momentum gebruiken.

Houd je onderrug zo recht mogelijk tijdens de oefening.

Target muscle: Rectus Abdominis

Synergists: Iliopsoas, Tensor Fasciae Latae, Sartorius, Pectineus, Adductor Longus, Adductor Brevis, Obliques

Starting position

Hang from a high bar with your hands shoulder-width apart, your arms fully extended, and your legs straight.

Straighten your lower back by tilting your pelvis backward.

Execution

Exhale as you slowly raise your knees as high as possible by flexing your hips and your abdomen.

Hold for a count of two.

Inhale as you slowly lower your legs to the starting position.

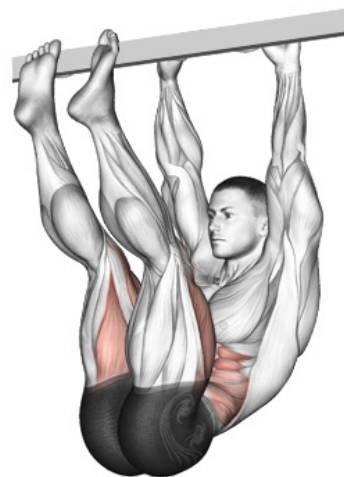
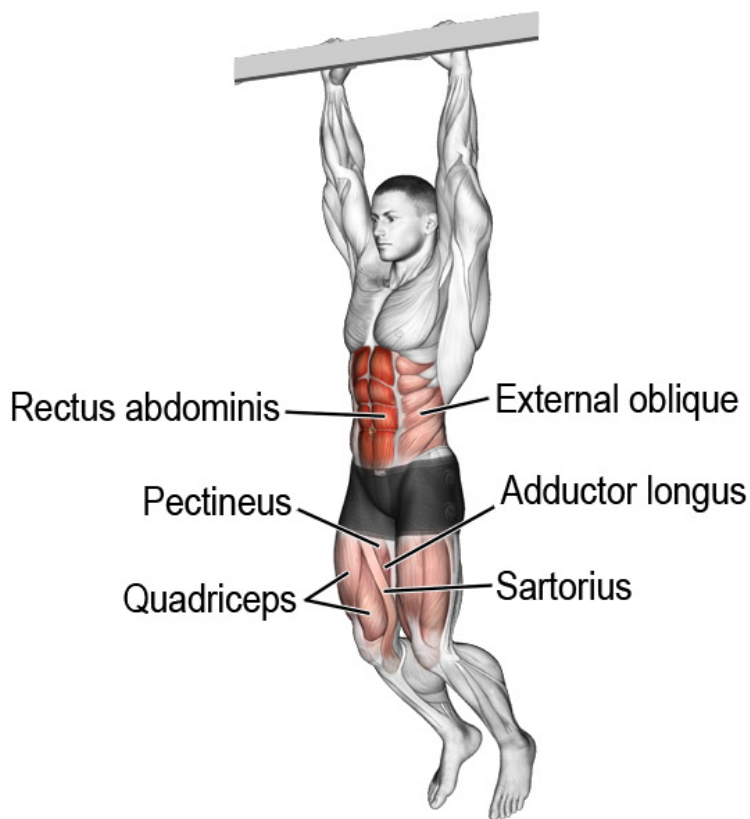
Repeat.

Comments and tips

Make sure that you're not just raising your knees. After raising your knees, you must also flex your abdomen to raise your knees even higher. If you do not flex your abdomen, your abs and obliques will only function as stabilizers.

Do not swing or use momentum.

Keep your lower back as straight as possible throughout the exercise.



Doelspier: Rectus Abdominis

Synergisten: Iliopsoas, Tensor Fasciae Latae, Sartorius, Pectineus, Adductor Longus, Adductor Brevis, Obliques, Quadriceps

Start positie

Hang aan een hoge balk met je handen op de schouder - met uit elkaar, je armen volledig uitgestrekt en je benen recht naar beneden hangend.

Strek je onderrug door je bekken naar achteren te kantelen.

Uitvoering

Houd je knieën recht, hef je benen langzaam zo hoog mogelijk op door je heupen en je buik te buigen. Vergeet niet uit te ademen.

Houd het 2 tellen vol.

Adem in terwijl je langzaam je benen naar de uitgangspositie laat zakken.

Herhaal dit voor het gewenste aantal herhalingen.

Opmerkingen en tips

Houd je onderrug zo recht mogelijk.

Je buikspieren en schuine standen zullen alleen dynamisch samentrekken als je je buik buigt. Als je je buik niet buigt, werken je buikspieren en schuine standpunten alleen als stabilisatoren.

Zwaai niet met je benen of gebruik geen momentum om ze omhoog te brengen.

Gebruik pols- of elleboogriemen voor extra ondersteuning.

Target muscle: Rectus Abdominis

Synergists: Iliopsoas, Tensor Fasciae Latae, Sartorius, Pectineus, Adductor Longus, Adductor Brevis, Obliques, Quadriceps

Starting position

Hang from a high bar with your hands shoulder-width apart, your arms fully extended, and your legs hanging straight down.

Straighten your lower back by tilting your pelvis backward.

Execution

Keeping your knees straight, slowly raise your legs as high as possible by flexing your hips and your abdomen. Don't forget to exhale.

Hold for a count of two.

Inhale as you slowly lower your legs to the starting position.

Repeat for the desired number of repetitions.

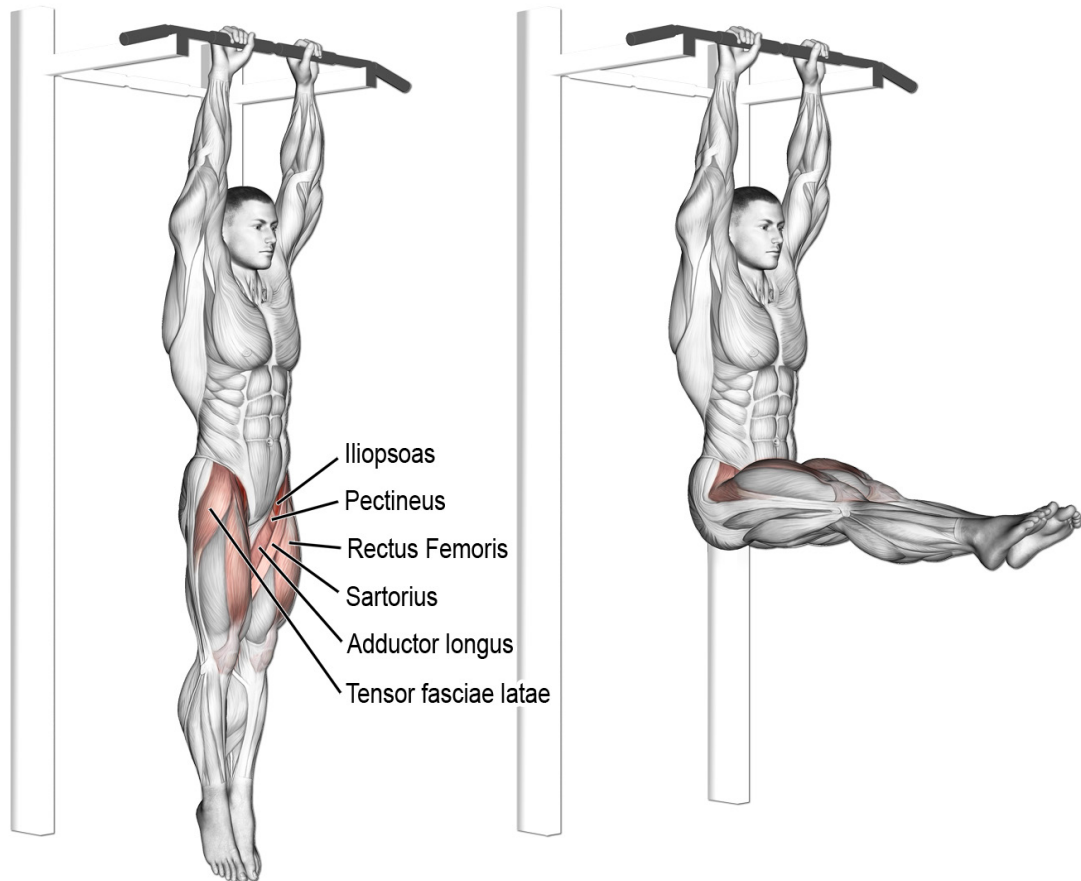
Comments and tips

Keep your lower back as straight as possible.

Your abs and obliques will contract dynamically only if you flex your abdomen. If you do not flex your abdomen, your abs and obliques will only act as stabilizers.

Do not swing your legs or use momentum to raise them.

Use wrist or elbow straps for extra support.



Doelspier: Iliopsoas (heupflexoren)

Synergisten: Tensor Fasciae Latae, Sartorius, Pectineus, Rectus Femoris, Adductor Longus, Adductor Brevis
 Stabilisatoren (niet gemarkeerd, zie opmerkingen): Rectus Abdominis, Obliques, Quadriceps

Start positie

Met behulp van een schouderbreedte geprononceerde (bovenhandse) greep, hang aan een veilige balk. Strek je onderrug door je bekken naar achteren te kantelen.

Uitvoering

Houd je rug en knieën recht, en je voeten bij elkaar, adem uit terwijl je langzaam je benen opheft door je heupen te buigen. Houd het 2 tellen vol. Adem in terwijl je langzaam je benen op een gecontroleerde manier laat zakken door je heupen te strekken. Herhaling.

Opmerkingen en tips

Houd je onderrug recht. Probeer geen momentum te gebruiken om je benen op te heffen. houd de beweging langzaam en onder controle. Maak de oefening zwaarder door een halter tussen je voeten te houden. Gebruik een polsband of een haakriem om uw greep te helpen. Je buikspieren en je interne en externe schuine buikspieren fungeren alleen als stabilisatoren voor het omhoog hangen van het rechte been, omdat er geen buiging van je buik is. Er is alleen flexie van je heupen. Echter, omdat je buikspieren en schuine buikspieren alleen als stabilisatoren werken, betekent dit niet dat ze niet worden geoefend. Ze worden niet zo goed getraind als de doelspier en synergetische spieren. Als je wilt dat je buikspieren worden getraind, buig je je heupen en je buik.

Target muscle: Iliopsoas (Hip Flexors)

Synergists: Tensor Fasciae Latae, Sartorius, Pectineus, Rectus Femoris, Adductor Longus, Adductor Brevis
 Stabilizers (not highlighted; see comments): Rectus Abdominis, Obliques, Quadriceps

Starting position

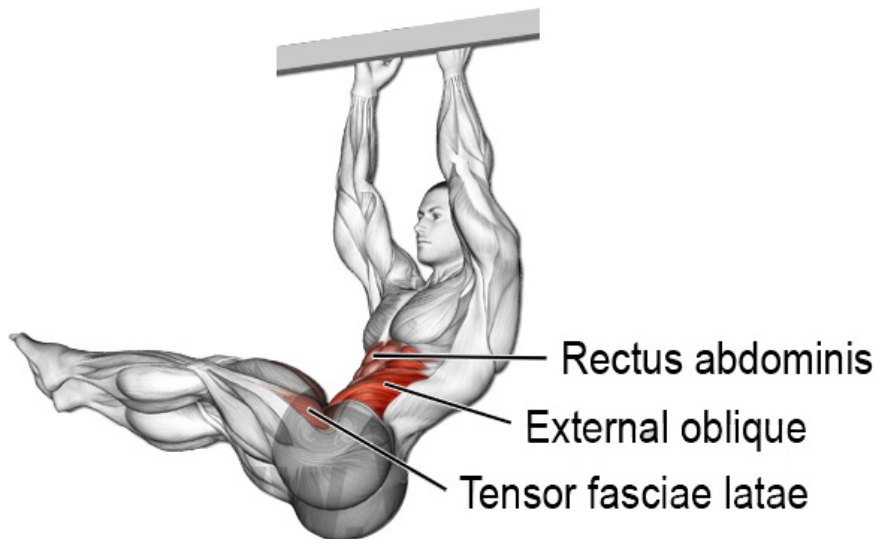
Using a shoulder-width pronated (overhand) grip, hang from a secure bar. Straighten your lower back by tilting your pelvis backward.

Execution

Keeping your back and knees straight, and your feet together, exhale as you slowly raise your legs by flexing your hips. Hold for a count of two. Inhale as you slowly lower your legs in a controlled manner by extending your hips. Repeat.

Comments and tips

Keep your lower back straight. Try not to use momentum to raise your legs. keep the movement slow and under control. Make the hanging straight leg raise more difficult by holding a dumbbell between your feet. To help with your grip, use a wrist strap or a hook strap. Your abs and your internal and external obliques only act as stabilizers for the hanging straight leg raise because there is no flexion of your abdomen. There is only flexion of your hips. However, just because your abs and obliques only act as stabilizers doesn't mean that they don't get exercised. They just don't get exercised as well as the target and synergistic muscles. If you want your abs to be targeted, flex your hips and your abdomen.



Doelspier: interne en externe obliques

Synergisten: Psoas major, Quadratus Lumborum, Iliocastalis Lumborum, Iliocastalis Thoracis

Belangrijke stabilisatoren: Rectus Abdominis, Iliopsoas, Tensor Fasciae Latae, Sartorius, Rectus Femoris

Start positie

Met je benen recht en je voeten bij elkaar, hang aan een hoge stang. Houd je voeten bij elkaar, til je benen op tot ze verticaal zijn door je schouders te strekken en je heupen te buigen. Je rug moet bijna parallel lopen met de vloer.

Uitvoering

Laat je benen langzaam naar één kant zakken in een cirkelvormige beweging.

Keer de beweging om en til je benen weer omhoog naar de startpositie.

Houd even vast.

Laat je benen langzaam naar de andere kant zakken in een cirkelvormige beweging.

Keer de beweging om en til je benen weer omhoog naar de startpositie.

Houd even vast.

Blijf je benen van de ene naar de andere kant zakken en zorg ervoor dat je bovenaan de beweging stopt.

Adem natuurlijk.

Opmerkingen en tips

Laat je benen niet verder zakken, totdat je een lichte rek in je zij voelt.

Houd de beweging langzaam en onder volledige controle. Zwaai niet met je benen en laat het momentum niet toenemen.

Door je benen gedurende een seconde verticaal te houden aan de bovenkant van de beweging, wordt voorkomen dat het momentum zich ophoopt. Het zorgt er ook voor dat de doel- en synergetische spieren harder werken.

De hangende ruitwissers is een geavanceerde oefening om je kern en het draaiende bewegingspatroon van je lichaam te versterken.

Target muscle: Internal and External Obliques

Synergists: Psoas major, Quadratus Lumborum, Iliocastalis Lumborum, Iliocastalis Thoracis

Important stabilizers: Rectus Abdominis, Iliopsoas, Tensor Fasciae Latae, Sartorius, Rectus Femoris

Starting position

With your legs straight and your feet together, hang from a high bar. Keeping your feet together, raise your legs until they are vertical by extending your shoulders and flexing your hips. Your back should be almost parallel with the floor.

Execution

Gently and slowly lower your legs to one side in a circular motion. Reverse the motion and raise your legs back up to the starting position.

Hold for a brief second.

Gently and slowly lower your legs to the opposite side in a circular motion.

Reverse the motion and raise your legs back up to the starting position.

Hold for a brief second.

Keep lowering your legs from one side to the other, making sure to pause at the top of the movement.

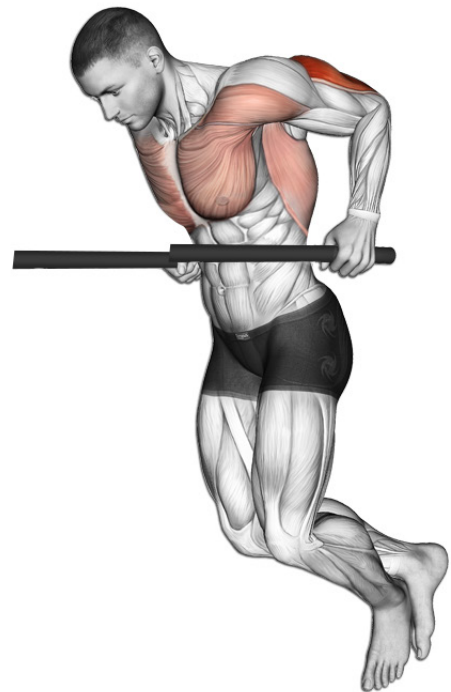
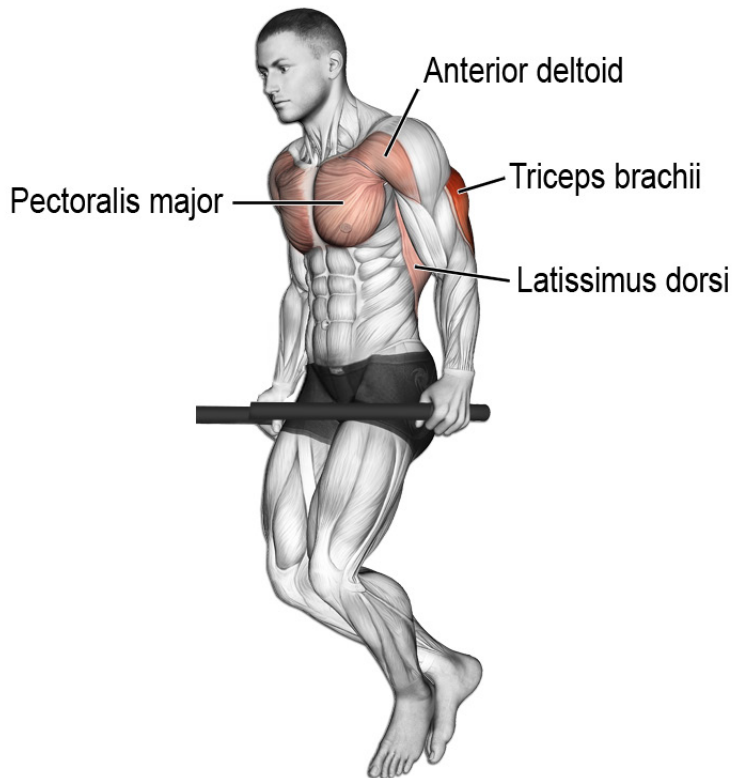
Breathe naturally.

Comments and tips

Do not lower your legs beyond feeling a mild stretch in your side. Keep the movement slow and under full control. Do not swing your legs or allow momentum to build up.

Holding your legs vertically for a brief second at the top of the movement prevents momentum from building up. It also makes the target and synergistic muscles work harder.

The hanging windshield wiper is an advanced exercise for strengthening your core and the twisting movement pattern of your body.



Doelspier: Triceps Brachii

Synergisten: Anterior Deltoid, Pectoralis Major, Latissimus Dorsi, Pectoralis Minor, Rhomboids, Levator Scapulae

Start positie

Maak uw armen recht zodat uw benen van de grond hangen.

Uitvoering

Houd je ellebogen naar binnen en je lichaam rechtop, laat je lichaam langzaam zakken tot je ellebogen een hoek van 90 graden vormen of totdat je een lichte rek in je schouders voelt. Vergeet niet in te ademen.

Adem uit terwijl je je lichaam terug duwt naar de startpositie. Herhaal dit voor het aanbevolen aantal herhalingen.

Opmerkingen en tips

Vergrendel uw ellebogen niet bovenaan de beweging.

Houd je lichaam rechtop en de ellebogen naar binnen. Als je naar voren leunt en je ellebogen meer naar buiten drukt, zul je meer nadruk leggen op je borstspier en de oefening zal een borstdip worden in plaats van een tricepsdip.

Maak de triceps dip moeilijker door een halter tussen uw benen te houden of een verzwaarde duikriem te dragen.

Maak het gemakkelijker door je knieën te buigen en iemand te laten helpen die je benen ondersteunt.

Target muscle: Triceps Brachii

Synergists: Anterior Deltoid, Pectoralis Major, Latissimus Dorsi, Pectoralis Minor, Rhomboids, Levator Scapulae

Starting position

Straighten your arms so that your legs are suspended off the ground.

Execution

Keeping your elbows tucked in and your body upright, slowly lower your body until your elbows form a 90-degree angle or you feel a slight stretch in your shoulders. Don't forget to inhale.

Exhale as you push your body back up to the starting position. Repeat for the recommended number of repetitions.

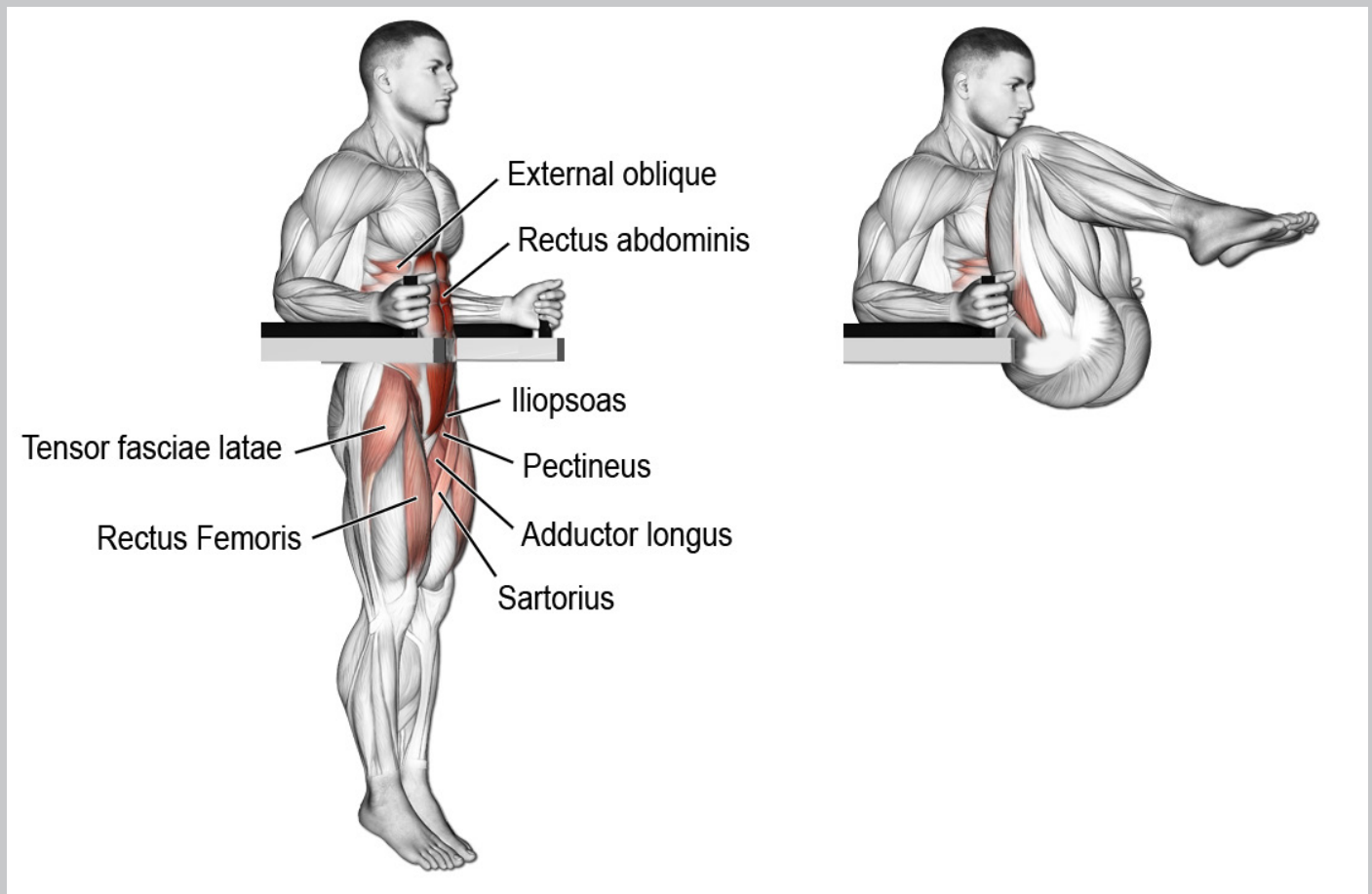
Comments and tips

Do not lock out your elbows at the top of the movement.

Keep your body upright and elbows tucked in. If you lean forward and flare out your elbows, you will place more emphasis on your pectoralis major, and the exercise will become a chest dip instead of a triceps dip.

Make the triceps dip more difficult by holding a dumbbell between your legs or wearing a weighted dip belt (weighted triceps dip).

Make it easier by bending your knees and getting someone to hold your legs.



Doelspier: Rectus Abdominis

Synergisten: Iliopsoas, Tensor Fasciae Latae, Sartorius, Pectineus, Adductor Longus, Adductor Brevis, Obliques

Dynamische stabilisator: Rectus Femoris

Start positie

Ga in de kapiteinstoel met je onderarmen op de balken, je handen om de handgrepen en laat je benen recht naar beneden hangen.

Uitvoering

Houd je voeten bij elkaar, adem uit terwijl je je knieën naar je borst brengt door je knieën, heupen en je middel te buigen.

Probeer de eindpositie twee tellen vast te houden.

Adem in terwijl je je voeten op een gecontroleerde manier naar de startpositie laat zakken.

Herhaling.

Opmerkingen en tips

Houd de beweging onder controle. Sta geen momentum toe om op te bouwen.

Tijdens de been- en heupverhoging van de kapiteinstoel werken uw rectus abdominis en schuine buikspieren alleen als stabilisatoren, tenzij je je middel buigt en je heupen boven aan de beweging omhoog beweegt. Als je je middel niet buigt, is je iliopsoas de doelspier.

Om je benen te heffen, moeten je iliopsoas aan je lumbale wervelkolom trekken, wat het kan dwingen tot hyperextensie. Als je je onderrug niet recht houdt kan de herhaalde hyperextensie van je lumbale wervelkolom leiden tot problemen aan de onderrug en pijn.

De been- en heupverhoging van de kapiteinstoel is een perfecte oefening om de kracht en stabiliteit van je kern te ontwikkelen. Je kunt het moeilijker maken door je benen recht te trekken of een halter tussen je voeten te houden.

Target muscle: Rectus Abdominis

Synergists: Iliopsoas, Tensor Fasciae Latae, Sartorius, Pectineus, Adductor Longus, Adductor Brevis, Obliques

Dynamic stabilizer: Rectus Femoris

Starting position

Get into the captain's chair with your forearms on the bars, your hands on the handles.

Execution

Keeping your feet together, exhale as you raise your knees towards your chest by flexing your knees, hips, and your waist.

Try to hold the end position for a count of two.

Inhale as you lower your feet to the starting position in a controlled manner.

Repeat.

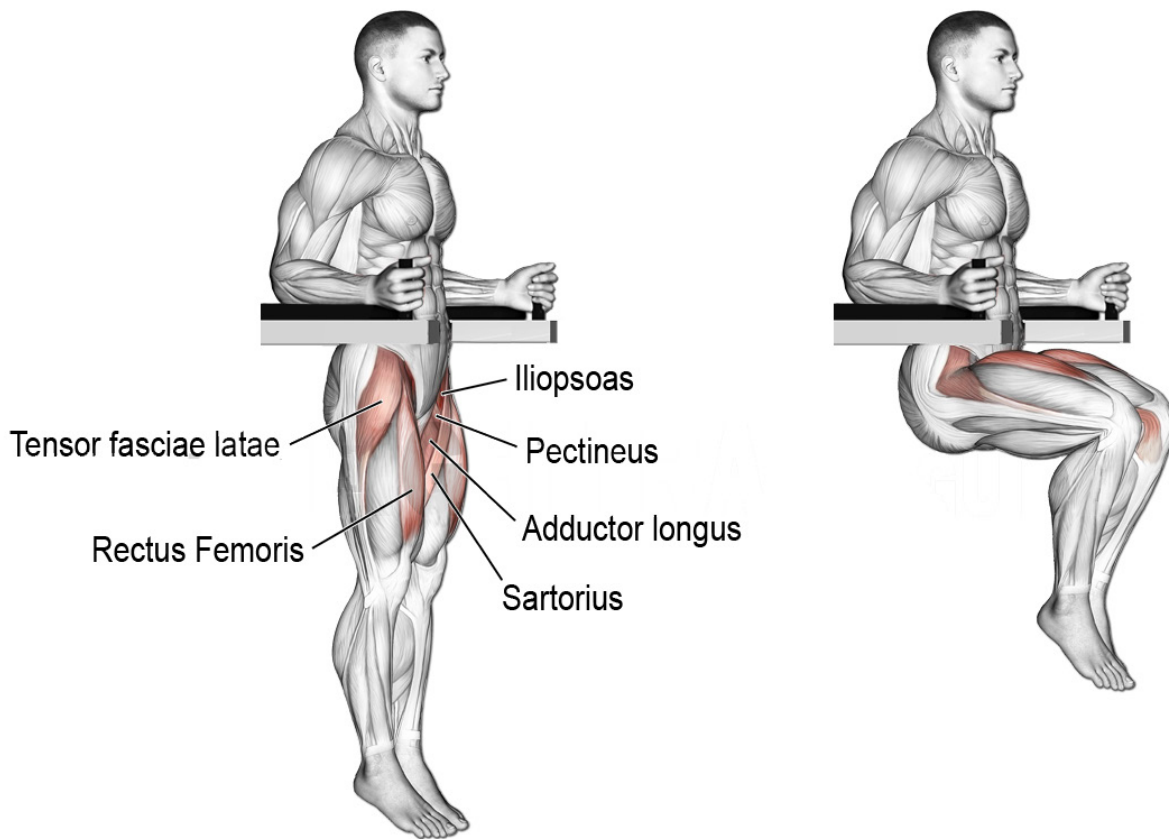
Comments and tips

Keep the movement under control. Do not allow momentum to build up.

During the captain's chair leg and hip raise, your rectus abdominis and obliques only act as stabilizers unless you flex your waist and raise your hips at the top of the movement. If you do not flex your waist, your iliopsoas is the target muscle.

Your legs are raised by your hip flexors, especially your iliopsoas. Your iliopsoas originates on your lower back (lumbar spine) and attaches to your thigh bone. To raise your legs, your iliopsoas must pull on your lumbar spine, which can force it to hyperextend. If you do not straighten your back the repeated hyperextension of your lumbar spine could lead to lower-back problems and pain.

The captain's chair leg and hip raise is a brilliant exercise for developing the strength and stability of your core. You can make it more difficult by straightening your legs or holding a dumbbell between your feet.



Doelspier: Doelspiieren: Iliopsoas

Synergisten: Tensor Fasciae Latae, Sartorius, Pectineus, Adductor Longus, Adductor Brevis

Dynamische stabilisator: Rectus Femoris

Belangrijke stabilisatoren (niet gemarkeerd): Rectus abdominis, interne en externe obliques

Start positie

Ga in de kapiteinstoel met je onderarmen op de balken, je handen om de handgrepen en laat je benen recht naar beneden hangen.

Uitvoering

Houd je voeten bij elkaar, adem uit terwijl je je knieën naar je borst verhoogt door je heupen en knieën te buigen.

Houd twee tellen vast.

Adem in terwijl je je voeten naar de uitgangspositie laat zakken.

Herhaling.

Opmerkingen en tips

Houd de beweging onder controle. Sta geen momentum toe om op te bouwen.

Tijdens de been- en heupverhoging van de kapiteinstoel werken uw rectus abdominis en schuine buikspieren alleen als stabilisatoren, tenzij je je middel buigt en je heupen boven aan de beweging omhoog beweegt. Als je je middel niet buigt, is je iliopsoas de doelspier.

Om je benen te heffen, moeten je iliopsoas aan je lumbale wervelkolom trekken, wat het kan dwingen tot hyperextensie. Als je je onderrug niet recht houdt kan de herhaalde hyperextensie van je lumbale wervelkolom leiden tot problemen aan de onderrug en pijn.

De been- en heupverhoging van de kapiteinstoel is een perfecte oefening om de kracht en stabiliteit van je kern te ontwikkelen. Je kunt het moeilijker maken door je benen recht te trekken of een halter tussen je voeten te houden.

Target muscle: Iliopsoas

Synergists: Tensor Fasciae Latae, Sartorius, Pectineus, Adductor Longus, Adductor Brevis

Dynamic stabilizer: Rectus Femoris

Important stabilizers (not highlighted): Rectus Abdominis, Internal and External Obliques

Starting position

Climb into the captain's chair. Your forearms should be resting on the bars, your hands should be grasping the handles and your legs should be hanging straight down.

Execution

Keeping your feet together, exhale as you raise your knees towards your chest by flexing your hips and knees.

Hold for a count of two.

Inhale as you lower your feet to the starting position.

Repeat.

Comments and tips

Keep the movement under control. Do not allow momentum to build up.

During the captain's chair leg and hip raise, your rectus abdominis and obliques only act as stabilizers unless you flex your waist and raise your hips at the top of the movement. If you do not flex your waist, your iliopsoas is the target muscle.

Your legs are raised by your hip flexors, especially your iliopsoas.

Your iliopsoas originates on your lower back (lumbar spine) and attaches to your thigh bone. To raise your legs, your iliopsoas must pull on your lumbar spine, which can force it to hyperextend. If you do not straighten your back the repeated hyperextension of your lumbar spine could lead to lower-back problems and pain.

The captain's chair leg and hip raise is a brilliant exercise for developing the strength and stability of your core. You can make it more difficult by straightening your legs or holding a dumbbell between your feet.