**Ronde 5: Rek en ontspan.**

Het is tijd om je spieren wat liefde te geven na al het harde werk! Met kalmerende muziek op de achtergrond gaan we ontspannen en in een rek-sessie.

**Cooldown.**  
We beginnen met 1 minuut focus bij de ademhaling. Ga comfortabel liggen of blijft staan. Je mag je ogen even sluiten. We gaan diep adem halen.   
Als je inademt, denk dan aan het woord "Laat". Als je uitademt, denk dan aan het woord "gaan".  
adem in:[pause weak] Laat[pause weak]  
adem uit: [pause weak]Gaan[pause weak]  
adem in:[pause weak] Laat[pause weak]  
adem uit:[pause weak] Gaan[pause weak]

Ga door voor 40 seconden. [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong]  
[Je zult zien dat het moeilijk is om niet afgeleid te raken][pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong]

Oke top, gaan we door.

**Nek Stretch.**  
Begin met je kin op de borst en rol dan vervolgens je hoofd via je schouder naar achter. Doe dit zowel linksom als rechtsom. Jij voelt zelf wat je lichaam het beste nodig heeft.   
Laten we dit 1 minuut doen.[pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong]  
[je voelt en hoort het kraken in je nek. dit is niet erg, maar wel een teken dat onze nek erg stijf is.][pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong][pause strong]

[pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong]

**Schouder Stretch.**  
Linkerarm gaat voor je lichaam langs, en met je rechter elleboog klem je de linker elleboog vast. hierdoor voel je een stretch in de buitenkant van de schouder.   
Houd 10 seconden vast:  
[pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong]

Perfect. wissel naar andere arm. rechterarm gaat voor je lichaam langs, en met je linkerelleboog klem je de rechter elleboog vast.

[pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong]

**perfect. vervolgens gaan we zitten op de grond. vanaf hier doen we wat uitgebreidere rekoefeningen.  
  
Gebonden hoekhouding.**

Maak je klaar voor de gebonden hoekhouding, deze houding opent en versoepelt je heupen en verlengt je wervelkolom.[pause strong]  
  
**Adem in,** trek je knieën naar je toe en plaats je voeten dicht bij je schaambeen.[pause strong]  
**Adem uit,** open je benen, plaats je voetzolen tegen elkaar en breng je knieën richting de vloer.[pause strong]  
**Adem in,** Plaats je duimen aan de binnenkant van je voeten en de vingers aan de buitenkant. Lift je borstbeen, verleng je ruggengraat naar boven.[pause strong]  
**Adem uit,** trek je kin in naar je borst en kijk naar beneden. [pause strong]  
**Adem in,** Verleng je ruggengraat naar boven, ellebogen langs je lichaam.[pause strong]  
**Adem uit,** Buig vanuit je heupen, met een rechte rug voorover en breng je borstbeen richting de vloer (of blijf rechtop).[pause strong]

*Hier ademen we door.*[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong] *Zit op de voorkant van je zitbotten, je heupen zijn geopend en je knieën wijzen naar buiten.*[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong] *Open je heupen steeds meer door op een uitademing eventuele spanning aan de binnenkant van je benen los te laten.*[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]

**Adem in,** Lift je hoofd of kom omhoog op.[pause strong]  
**Adem uit,** Breng je benen bij elkaar, strek je benen met je tenen naar je toe.[pause strong]

**Heel fijn. We doen er nog 1. de gedraaide buikhouding.**

Maak je klaar voor de gedraaide buikhouding, deze houding versoepelt je wervelkolom en versterkt je buikspieren. Rol wervel voor wervel af tot een liggende houding. [pause strong]

**Adem in,** Spreid je armen op de vloer op schouderbreedte en trek je knieën naar je toe.[pause strong]  
**Adem uit,** Breng je knieën in controle naar rechts, leg ze op de vloer en draai je hoofd naar links.[pause strong]

*Hier ademen we door.*[pause strong][pause strong][pause strong] *Laat je armen fungeren als ankers.*[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong] *Word je bewust van de draai in je wervelkolom en adem naar het gebied waar je het meeste stretch voelt.*[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]

**Adem in,** Activeer je kern en breng je knieën terug naar het midden.[pause strong]  
**Adem uit,** Breng je knieën in controle naar links, leg ze op de vloer en draai je hoofd naar rechts.[pause strong]

*Hier ademen we door.*[pause strong][pause strong][pause strong] *Hou je hoofd in het verlengde van je wervelkolom, ontspan je nek.*[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong] *Maak lengte in je hele wervelkolom en houd beide schouders op de vloer.*[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]**Adem in,** Activeer je kern en breng je knieën terug naar het midden.[pause strong]  
**Adem uit,** Breng je benen in controle terug op de mat, armen langs het lichaam.[pause strong][pause strong]

Heel goed, nog 1 oefening om deze training af te sluiten. je bent er bijna.[pause strong]  
Wat voelde jij tijdens deze rek oefeningen?

Om onze stretch-sessie af te sluiten, richten we ons op diepe ademhaling.[pause strong]  
Zit comfortabel met je benen gekruist.[pause strong]  
Plaats één hand op je borst en de andere op je buik.[pause strong]  
Adem diep in door je neus, [pause strong]voel je buik omhoog komen. [pause strong]Houd dit even vast[pause strong]. Adem langzaam uit door je mond,[pause strong] laat je buik zakken.[pause strong]  
Herhaal dit 1 minuut.[pause strong]  
Dit helpt om je geest te kalmeren en een gevoel van rust te brengen na je workout.[pause strong]

[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]

[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong

][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]

[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong].

Super goed gedaan! Je hebt deze training helemaal afgerond. knap hoor. [pause strong].  
Als je deze training leuk vond, laat me weten wat je ervan vond in de comments en abonneer op dit kanaal voor meer thuis trainingen.[pause strong].  
  
Blijf sterk, blijf Foxing Fit.   
Tot de volgende keer!