**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 rustige rek-sessie.

**Cooldown**  
Buig voorover en laat je handen vallen naar de grond. hiermee gooi je de spanning uit je spieren. Dit doen we 30 seconden en dan schudden we onze benen uit.  
  
Start met uitgooien van de armen. [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]

Heel goed gedaan. Kom overeind en schud je benen uit. om en om trap je de stress eruit.   
[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]  
  
Oke goed gedaan gaan we naar de volgende ronde.

**Nek Stretch**  
[1 minuut isometrisch lateraal stretch. ga rechtop staan en plaats de palm van je rechterhand boven je linker oor. leg je linkerhand in de holte van je rug. kantel je hoofd naar je geheven elleboog tot je de rek voelt in je nek. druk je hoofd in je handpalm terwijl je je rechter oor naar je schouder probeert te brengen met je rechterhand ]  
Laten we dit 2 keer 10 seconden lang doen.   
klaar voor? in 3[pause weak] 2[pause weak] 1[pause weak] start.

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

goed gedaan wissel van kant.

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

goed gedaan wissel van kant.

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

goed gedaan wissel van kant.

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

goed gedaan gaan we door.

**[Schouder] Stretch**  
Voorste Deltaspier stretch. ga rechtop zitten met je benen gestrekt voor je. Buig je knieën licht. houd alleen je hielen op de grond. zet je handen achter je neer met je vingers naar voren wijzend. schuif nu op je zitbotten over de grond naar voren tot je een aangename stretch voelt in je voorste schouderspieren. 2 keer 10 seconden vasthouden. klaar voor? in 3[pause weak] 2[pause weak] 1[pause weak] start.

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

goed gedaan. Als dit te onaangenaam voelt kun je kijken of je een verdikking onder je handen kunt stoppen. gaan we nog 1 keer. klaar voor? in 3[pause weak] 2[pause weak] 1[pause weak] start.

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

goed gedaan gaan we door.

**[Spreidstand A]**

Maak je klaar voor de spreidstand A, deze houding geeft strekking aan de hele achterkant van je lichaam. ga rechtop staan met je voeten onder je heupen

**Adem in,** Stap met je rechtervoet een beenlengte naar achter in een spreidstand.  
**Adem uit,** Plaats de hielen parallel met de korte zijde van je mat en je handen in je zij.  
**Adem in,** Lift je borstbeen, verleng jezelf.  
**Adem uit,** buig vanuit je heupen, met een rechte rug voorover en plaats je handen op de vloer.   
*Of neem je opties:   
optie 1 : buig je knieën.   
Verdieping 1: Plaats je handen op scheenbenen of enkels in plaats van op de vloer.*

*Hier ademen we door, lang en fijn*.[pause strong] [pause strong] [pause strong]   
*Hou je gewicht over je hele voeten verdeeld, net zoveel gewicht op je voorvoeten als je hielen*[pause strong] [pause strong] [pause strong] *Hou je rug lang en reik je schouders weg van je oren*[pause strong] [pause strong] [pause strong]  
*Duw door de buitenranden van je voeten, maar breng in gedachten ook je binnenkant bovenbenen weer naar elkaar, alsof je op ijs staat.*[pause strong] [pause strong] [pause strong]

**Adem in,** Maak je rug lang, kom halverwege op, vingertoppen op de vloer.  
**Adem uit,** Zet je handen in je zij, activeer je kern.  
**Adem in,** Duw je voeten stevig in de vloer en kom met een rechte rug omhoog.  
**Adem uit,** Stap terug naar een rechte houding.

goed gedaan gaan we door.

**[stafhouding]**

Maak je klaar voor de stafhouding, deze houding geeft strekking op je hamstrings en versterkt je rugspieren.

**Adem in,** Plaats je handen naast je heupen, maak je rug lang.  
**Adem uit,** trek je kin in en richting je borst, activeer je kern en reik je kruin richting het plafond.

*Hier ademen we door.*[pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] *Strek je benen en trek je tenen naar je toe.*[pause strong] [pause strong] [pause strong]  *Duw je handen in de vloer en laat je schouders in je rug glijden.*[pause strong] [pause strong] [pause strong]  *Reik je zitbotten en je hielen van elkaar vandaan.*[pause strong] [pause strong] [pause strong]

**Adem in,** Lift je hoofd, verleng jezelf.  
**Adem uit,** strek je benen, tenen naar je toe.

goed gedaan gaan we door.

**Diepe Ademhaling**  
Om onze stretch-sessie af te sluiten, richten we ons op diepe ademhaling.  
Zit comfortabel met je benen gekruist.  
Plaats één hand op je borst en de andere op je buik.  
Adem diep in door je neus, voel je buik omhoog komen. Houd even vast.  
Adem langzaam uit door je mond, laat je buik zakken.  
Herhaal dit 1 minuut.  
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]

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!