**Sprinkhaan (vanuit hoge/lage plank)**

Maak je klaar voor de sprinkhaan, deze houding versterkt je rugspieren en geeft strekking aan de voorkant van je lichaam.

**Adem in,** blijf in de hoge plank, reik je hielen en kruin van elkaar vandaan.  
**Adem uit,** buig je ellebogen langs je lichaam en ga naar de vloer, leg je armen langs je lichaam met de rug van je handen op de vloer.  
**Adem in,** Lift je borst en benen van de vloer, activeer je kern.  
**Adem uit,** Reik je schouders weg van je oren en duw de rug van je handen in de vloer.

*Hier ademen we door.  
Hou je heupbotten op de vloer, trek je knieschijven op en activeer je bovenbenen.  
Geef de verlenging in je rug prioriteit ten opzichte van de hoogte van je bovenlichaam en benen.  
Reik je benen naar achteren, terwijl je borstbeen naar voren reikt.*[pause strong] [pause strong]  
[Onthoud,..]   
[pause strong] [pause strong]

**Adem in,** Verleng jezelf nog één keer.  
**Adem uit,** Leg je benen en borst terug op de vloer.