**Boothouding**

Maak je klaar voor de boothouding , deze houding versterkt de (dieperliggende) buikspieren en beenspieren.

**Adem in,** Buig je benen, pak je knieholtes vast.  
**Adem uit,** Kom net achter je zitbotten zitten en activeer je kern en buikspieren.   
**Adem in,** Lift je voeten van vloer en zoek de balans, onderbenen parallel aan de vloer.  
**Adem uit,** Rol je schouders in je rug en breng je armen parallel met de vloer.  
**Adem in,** Strek je benen uit in een hoek van 45 graden (of houd je benen gebogen).  
**Adem uit,** Verleng jezelf vanuit je onderrug omhoog.  
  
*Hier ademen we door.  
Zit op de achterkant van de zitbotten en lift je benen vanuit je kern.   
Breng je tenen, indien mogelijk, op ooghoogte.  
Reik je handen van je vandaan, terwijl je schouders in je rug glijden.*[pause strong] [pause strong]  
[Onthoud,..]   
[pause strong] [pause strong]

**Adem in,** Voel je zitbotten stevig in de vloer, terwijl je lengte maakt door de kruin.  
**Adem uit,** Plaats je voeten terug op de mat, strek je benen met de tenen naar je toe.