**Stafhouding (eenzijdig)**

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.  
Strek je benen en trek je tenen naar je toe.  
Duw je handen in de vloer en laat je schouders in je rug glijden.  
Reik je zitbotten en je hielen van elkaar vandaan.*

[pause strong] [pause strong]  
[Onthoud,..]   
[pause strong] [pause strong]

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