**zittende tang (eenzijdig)**

Maak je klaar voor de zittende tang, deze houding geeft strekking op de hele achterkant van het lichaam.

**Adem in,** Lift je borstbeen, breng je armen via de zijkant omhoog op.  
**Adem uit,** Buig vanuit je heupen voorover, plaats je handen waar ze landen.  
  
*Hier ademen we door.  
Zit op de voorkant van je zitbotten.  
Strek je benen en trek je tenen naar je toe.  
laat je ellebogen naar buiten wijzen.  
Houd je hoofd in het verlengde van je wervelkolom, je nek ontspannen.  
Heb het gevoel alsof je met je buik over een touw heen reikt, dus kern goed actief.*[pause strong] [pause strong]  
[Onthoud,..]   
[pause strong] [pause strong]

**Adem in,** Kom omhoog op.  
**Adem uit,** strek je benen, tenen naar je toe.