**Staande tang.**  
Maak je klaar voor de staande tang. deze houding versterkt je bovenbenen en geeft strekking aan de hele achterkant van je lichaam.

**Adem in,** ga staan op heupbreedte, rol je schouders naar achteren en lift je borstbeen.  
**Adem uit,** Buig vanuit je heupen, met een rechte rug voorover richting je schenen, plaats je handen waar ze landen.  
**Adem in,** Verleng je rug, handen op de grond, op je schenen of knie. reik je kruin van je vandaan.  
**Adem uit,** Buig voorover en kom dieper in de houding.

*Hier ademen we door lang en fijn.  
Houd je gewicht over je hele voeten verdeeld, net zoveel gewicht op je voorvoeten als je hielen..  
Hou je hoofd in het verlengde van je wervelkolom, ontspan je nek.  
Heb het gevoel alsof je met je buik over een touw heen reikt, dus je kern goed actief.  
De optie: buig je knieën licht om een rechtere rug te verkrijgen.*[pause strong] [pause strong]  
[Onthoud,..]   
[pause strong] [pause strong]

**Adem in,** Maak je rug lang.  
**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 je startpositie.