

**7. Uitgangshouding:** ruglig, benen licht gespreid, armen gestrekt achter.



**Uitvoering:** opkomen met je romp door onderste buikspieren goed aan te spannen. rug recht houden. hakken goed tegen de grond houden -



tot 90 graden gebogen in je heupen en rug goed uitstrekken -



armen voorwaarts 5 seconden (handpalmen open voor) -  
benen gestrekt in de knieën - hoofd recht op je romp houden -





bij teruggaan spanning op je onderbuik houden, benen licht buigen in de knieën en langzaam terug gaan liggen



**Training:** 5-10 herhalingen - 3 series