

**4. Uitgangshouding:** ruglig met de armen gestrekt achter, buig de knieën 90° - heupen goed uitduwen en één been uitstrekken tot deze één rechte lijn vormt met het lichaam.



**Uitvoering:** met het gestrekte been en kleine beweging (45 °) naar buiten maken en terug naar de uitgangshouding.  
let op: heupen hoog uitgeduwd houden.

**Training:** 5-15x links, idem rechts. totaal 3 series.



**Vergemakkelijken:** armen onderlangs laten rusten.

**Verzwaren:** met het gestrekte been cirkeltjes maken, binnenwaarts en buitenwaarts afwisselen

**5. Uitgangshouding:** als bij 5. met been gestrekt omhoog. tenen wijzen uitgestrekt naar plafond. heupen goed blijven uitduwen.



**Uitvoering:** voet afwisselend buigen (tenen naar je toe trekken) en uitstrekken.

**Training:** rechterbeen en linkerbeen na 5-10 herhalingen afwisselen. totaal 3 series. (doel : stretchen van m.n. hamstrings en onderrug.)

