



1. Kleine spreidstand.
2. Buig door je linkerbeen en hou je rechterbeen gestrekt.
3. Hou dit minimaal 15 tellen vast.
4. Wissel van been.

herhaal

3 keer links
3 keer rechts

Voordelen

- Rekken spieren binnenkant been

Do's en Don'ts

- Voeten wijzen allebei recht naar voren
- Hou je knie (van het gebogen been) boven je voet
- De knie niet voorbij je voet
- Buig tot aan de pijngrens
- Voor meer rek breng je gestrekt been meer opzij
- Hou je romp rechtop

Stel je voor

- Dat je een kung-fu oefening uitvoert