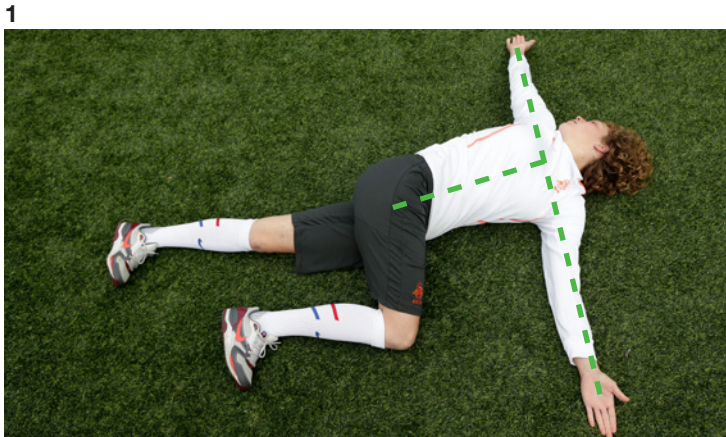


2 a

# 90/90 één been gestrekt

Ga op je zij liggen met je onderste been gestrekt en je bovenste knie opgetrokken tot  $90^\circ$  in je heup en  $90^\circ$  in je knie. Strek de armen en leg de handen op elkaar. Draai de bovenste arm open en houd je rug op de grond. Houd je knieën op de grond en je heupen stil. In de uiterste positie uitademen en twee seconden vast houden. Draai daarna de andere kant op.



1

## Belangrijk

Blijf goed ademen. Draai je arm zover zodat je nog wel je knie van je bovenste been op de grond kan houden.

2