



# Yoga mat Handleiding

**SANBO**  
SPORTS

# GUIDE ACTION GUIDE ACTION GUIDE ACTION GUIDE



## Cat - Cow pose

Adem diep in terwijl je je onderrug buigt en je hoofd omhoog brengt, terwijl je je bekken omhoog kantelt als een "koe". Adem diep uit en breng je buik naar binnen, buig je ruggengraat en breng je hoofd en bekken naar beneden als een "kat".  
Meerdere keren herhalen.



## Downward facing dog

Downward facing dog rekt en verwijdt de hamstrings, de kuiten en de achillespees. Bij een neerwaartse hond is je hoofd lager dan je hart, dus het heeft de voordelen van inversies en verbetert de bloedstroom door je lichaam. Deze pose helpt de spanning van de nek en rug te verlichten.



## Low lunge

Low lunge is een van de meest beoefende yoga-houdingen en perfect geschikt voor yogi's van alle leeftijden en niveaus. Het is een geweldige houding om quadriceps, hamstrings, liezen en heupen te strekken, terwijl volledige bewegingsvrijheid in het onderlichaam wordt aangemoedigd.



## Danser

Breng je gewicht naar je linker been. Til je rechter voet op. Til je rechterbeen zo ver mogelijk op zonder je knie naar buiten te laten. Houd je borst recht en kijk recht vooruit.



## Boat pose

De Boat pose betreft alle aspecten van je core spieren zonder ze te overbelasten. Bij de Boat pose worden ook uw armen en benen gebruikt.



## Cobra

Ga languit op je buik liggen met je tenen op de grond. Zet je handen onder je schouders. Reik nu met je bovenlichaam naar boven en strek je armen uit terwijl je je hoofd naar achteren houdt.