






Oefenschema

Nr.	Oefening	Tekening:	Hoe vaak?	Per dag?
1.	<u>Rekken van de kuit</u> Voor steun bij tafel/muur. Buig het voorste been en houdt het achterste been gestrekt (houdt de hak op de grond). Verplaats het gewicht naar voren.		20 seconden vasthouden 3x per been	3x
2.	<u>Rekken van hamstrings</u> Voet op een verhoging, houdt het been gestrekt, buig met een rechte rug naar voren.		20 seconden vasthouden 3x per been	3x
3.	<u>Rekken quadriceps</u> Houdt je enkel vast en wij met de knie naar beneden. Houdt eventueel iets vast voor de balans.		20 seconden vasthouden 3x per been	3x
4.	<u>Rekken iliopsoas</u> Ga op een voet en op een knie zitten, buig met het bekken naar voren, houdt de rug opgestrekt.		20 seconden vasthouden 3x per been	3x
5.	<u>Adductoren rek</u> Ga met je benen gespreid staan, zak door een been naar beneden en je voelt het aan de binnenzijde van je bovenbeen.		20 seconden vasthouden 3x per been	3x
6.	<u>Abductoren rek</u> Kruis je benen met het te- rekken-been achter. Zak met je heup opzij tot er vanaf je achterste been tot aan je handen een kromming ontstaat.		20 seconden vasthouden 3x per been	3x