




Oefenschema

Nr.	Oefening	Tekening:	Hoe vaak?	Per dag?
1.	<u>Rekken hamstrings</u> In zit, een been strekken, een been buigen. Tenen naar je toe en iets voorover buigen met rechte rug.		15 tellen	3x
2.	<u>Rekken voorste dijbeenspier</u> Op een knie en op een voet, breng het bekken naar voren met een rechte rug.		15 tellen	3x
3.	<u>Rekken bilspier</u> In ruglig op bed/op de bank, breng een knie naar de borst en laat het andere been afhangen.		15 tellen	3x