

# Oefeningen voor het bovenbeen



## Rekoefeningen

### 1 Quadriceps

Ga staan met de voeten op heupbreedte uit elkaar.  
Zorg dat de knie en enkel in één lijn staan.  
Buig de andere knie en pak de enkel vast.  
Hou de knieën bij elkaar en hou deze positie 8 seconden vast.  
Herhalingen: 3



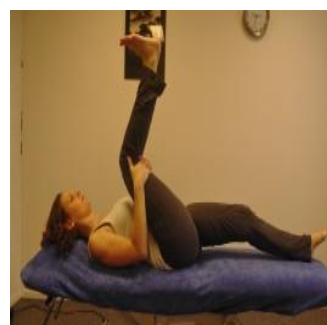
### 2 Hamstrings

Ga staan. Plaats één been op een verhoging (bijvoorbeeld een kruk of een stoel) en hou het been gestrekt.  
Let er op dat u de rug recht houdt.  
U kunt de handen op het been leggen.  
Hoe meer u buigt in het standbeen hoe meer rek u zult voelen. Hou deze oefening 8 seconden vast.  
Herhalingen: 3



### 3 Zenuwrektechniek

Ga liggen. Pak met beide handen één been vast, net onder de knieholte en trek het been naar u toe, tot u lichte spanning voelt.  
Terwijl het bovenbeen in dezelfde positie blijft, strekt u de knie en het onderbeen tot er spanning op het been komt. Hou deze positie 8 seconden vast.  
Herhalingen: 3



### 4 Peesplaat

Plaats het linker been voor het rechter been en duw het bekken schuin naar links (alsof u iemand een duwtje geeft met de heup). Hou deze positie 8 seconden vast.  
Herhalingen: 3

