

## Rekoefeningen

### 1 Bilspier in zit

Eén been laten staan, het andere been er overheen leggen. Pak met twee handen de knie van het bovenste been vast en beweeg dit in de richting van de tegenovergestelde schouder. Totdat er rek in de bilspier gevoeld wordt. Hou dit 8 seconden vast en ontspan daarna. Herhalingen: 3



### 2. Bil spier in lig

In lig wordt er met twee handen één knie vastgepakt. Trek deze knie richting de tegengestelde schouder. (Rechter knie naar links, linker knie naar rechts). Met één hand kan de voet wat naar binnen getrokken worden. Hou dit 8 seconden vast. Herhalingen: 3



### 3 Voorste heupspier

Maak een grote stap voorwaart met één been. Het andere been blijft staan. Het bekken wordt naar voren geduwd, waarbij rek wordt gevoeld in de lies of aan de voorzijde van het bovenbeen van het achterste been. Hou deze positie 8 seconden vast. Herhalingen: 3



### 4 Lies

Zet de voeten wijd uit elkaar. Door het gewicht te verplaatsen naar één been, wordt in het andere been de lies opgerekt. Blijf met de voeten op de grond staan. Om de lies nog meer te rekken kan de heup waar het gewicht op staat naar buiten/boven gekanteld worden. Hou deze positie 8 seconden vast. Herhaal deze oefening in totaal 3 keer.

