

Statische rekoefeningen

Uit te voeren na de looptraining, voer elke oefening 1x of 2x gedurende 30 sec uit

Kuiten 1: hiel achterste been op de grond, rek op de kuit van het achterste been + wisselen van been



Kuiten 2: idem met licht geplooid knie + wisselen van been



Quadriceps, links + rechts



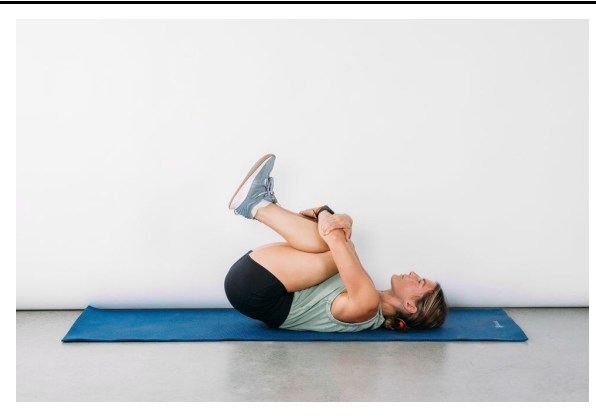
Heupbuigers: heup naar voor duwen, links + rechts



Hamstrings, links + rechts



Onderrug



Adductoren, links + rechts



Bilspieren/heupstrekkers/abductoren, links + rechts

