



# STRETCHING onderste lidmaat

Hou elke oefeningen minstens 15 tellen aan. Doe 3 reeksen.

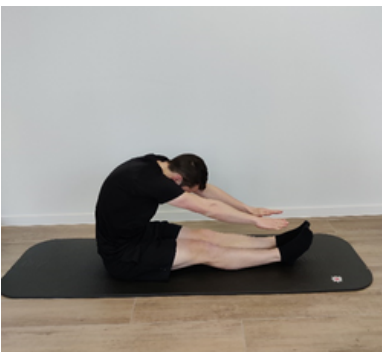


Ga op een trapje staan en laat je hielen afhangen.  
Je voelt een lichte rek in beide kuiten.

---

## QUADRICEPS = DIJBEEN

Neem je hiel vast en trek deze naar achteren zoals op de foto.  
Duw je bekken naar voren, sta mooi recht.  
Probeer je knieën dicht bij elkaar te houden.  
Je voelt de stretch op de voorkant van je dijbeen.



---

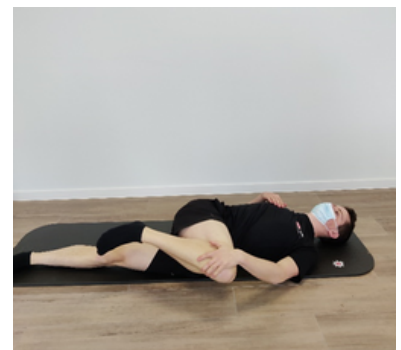
## HAMSTRINGS

Ga in langzit zitten op de grond. Probeer je tenen aan te tikken terwijl je knieën volledig gestrekt blijven zitten.  
Je voelt de stretch op de achterzijde van je benen.

---

## GLUTEI

Ga op je rug liggen, neem met je ene hand je tegenovergestelde knie vast. Trek deze op en draai je romp.  
Je voelt de stretch op je zitvlak



# STRETCHING onderste lidmaat

Hou elke oefeningen minstens 15 tellen aan. Doe 3 reeksen.



## GLUTEI

Plaats je voet op je andere knie zoals een 4-houding. Trek je andere knie naar je toe met beide handen.  
Je voelt de stretch op je zitvlak.

---

## GLUTEI

Plaats je rechter voet naast je linker knie.  
Plaats je linker elleboog achter je rechter knie en draai je romp.  
Je voelt de stretch op je zitvlak van je rechter been.  
Wissel van kant.

