



<p>1. Rekoefening peesplaat bovenbeen</p>	
	
<p>Plaats uw rechterbeen over uw linkerbeen en buk schuin naar rechts zodat u een rek voelt aan de buitenkant van uw linkerbeen. Houdt deze rek 30 seconden vast en herhaal dit 3 keer.</p>	<p>Plaats uw linkerbeen over uw rechterbeen en buk schuin naar links zodat u een rek voelt aan de buitenkant van uw rechterbeen. Houdt deze rek 30 seconden vast en herhaal dit 3 keer.</p>

<p>2. Rekoefening achterkant van het bovenbeen</p>	
	
<p>Ga rechtop staan. Plaats het ene been voor het andere been, houdt uw knieën gestrekt en duw de hak van het voorste been in de grond.</p>	<p>U voelt een rek op de achterkant van het bovenbeen. Houdt de rek 30 seconden vast en herhaal het drie keer.</p>

<p>3. Rek oefening voorkant bovenbeen</p>	
	
<p>Kom op een been staan en buig uw andere been. U kunt uw enkel vastpakken voor meer rek.</p>	<p>Houdt de rek 30 seconden vast en herhaal dit 3 keer.</p>
	
<p>Voor rek op het bovenbeen kunt u ook de onderkant van uw broek vastpakken als u niet goed bij de enkel kunt.</p>	<p>U kunt een handdoek gebruiken wanneer u niet goed bij uw enkel kunt.</p>