

<p>1. Rekoefening bilspieren</p>	
	
<p>Ga op uw rug liggen met uw benen gestrekt. Trek vervolgens uw linkerbeen schuin naar uw rechterborst toe zodat u een rek voelt op de bilspieren. U kunt uw handen gebruiken voor extra rek.</p>	<p>Herhaal dit vervolgens op dezelfde manier voor de linkerkant. Houdt de rek 30 seconden vast en herhaal dit 3 keer.</p>

<p>2. Rekoefening bilspier</p>	<p>3. Rekoefening bilspieren in zit</p>
	
<p>Ga op uw rug liggen met uw benen gestrekt. Trek vervolgens uw rechterbeen naar u toe richting uw rechterborst zodat u een rek voelt op de bilspieren. U kunt uw handen gebruiken voor extra rek. Herhaal dit vervolgens met links. Houdt de rek 30 seconden vast en herhaal dit drie keer.</p>	<p>Ga rechtop zitten met uw benen gestrekt. Plaats uw rechterbeen over uw linkerbeen en zet deze gebogen neer. Draai vervolgens met uw lichaam naar rechts terwijl u uw rechterbeen vasthoudt. U voelt dan een rek op de bilspier. Houdt deze rek 30 seconden vast en herhaal 3 keer. Doe hetzelfde voor de andere kant.</p>

<p>4. Rekoefening diepe bilspieren in lig</p>	
	
<p>Ga op uw rug liggen. Leg uw rechterbeen op uw linker bovenbeen. Sla een handdoek om uw linker bovenbeen heen waarmee u het been naar u toe kunt trekken. U voelt een rek op de rechterbilspier.</p>	<p>Deze oefening kan zonder handdoek en dan gebruikt u uw handen om uw linkerbeen naar u toe te trekken en een rek op de linker bilspier te voelen. Houdt de rek 30 seconden vast en herhaal dit drie keer.</p>

<p>5. Rekoefening heupsieren voorkant</p>

<p>Kruis uw armen voor uw borst, maak een grote stap, breng uw linkerknie naar de grond. U voelt een rek aan de voorkant van uw heup en bovenbeen. Houdt deze rek 30 seconden vast en herhaal dit drie keer.</p>