



Roessinghsbleekweg 33
7522 AH Enschede

T 053 487 58 75

E info@roessingh.nl

I www.roessingh.nl

PATIËNTENINFORMATIE

Rekoefeningen - Onderlichaam

Rekoefeningen (Herhaal iedere oefening 3 keer)

Ga staan met uw gezicht naar de muur toe. Plaats uw voet tegen de muur met uw hiel op de grond. Beweeg uw bekken naar voren en voel de rek in uw kuit.



Ga zitten met een been voor u uit gestrekt. Plaats een band rond uw voet. Trek zachtjes aan de band en voel de rek in uw kuit. Houd de rek 10 seconden vol.



Ga zitten op een tafel met één been voor u uitgestrekt met de hiel over de rand van de tafel en uw andere been op de vloer. Buig uw bovenlichaam naar voren toe en houd de rug recht. Houd dit 20 seconden vol.



Ga staan met uw voeten op heup breedte en neem één pas vooruit. Plaats het grootste gedeelte van uw gewicht op uw voorste been. Rek de hiel van uw andere voet naar de vloer door langzaam uw gewicht naar achteren te verplaatsen. Houd uw bovenlichaam in een rechte lijn met uw achterste been. Houd de rek 10 seconden vol.



Ga staan en leun met het bovenlichaam naar voren met de handen in de richting van de grond. Voer dit zo diep uit dat er rek te voelen is aan de achterzijde van de benen, maar de rek mag niet pijnlijk zijn.

