

STRETCHHOEFENING **KUITEN**

- ▶ Sta rechtop en zet een stap naar voren met je rechtersoet.
- ▶ Druk je linkerhiel naar beneden en buig je rechterbeen.
- ▶ Laat je beide voeten recht naar voren wijzen.
- ▶ Hou je hielen op de grond. En hou deze positie 12 tellen aan.
- ▶ Herhaal nu de oefening met je andere been.
- ▶ Voel je pijn? Dat betekent dat je te ver rekt.
- ▶ Doe de oefeningen langzaam en blijf steeds rustig doorademen.



STRETCHOEFENING **RUG EN ZIJ**

- ▶ Ga rechtop zitten op het puntje van een stevige stoel.
- ▶ Probeer je voeten plat op de grond te zetten.
- ▶ Hou je rug recht.
- ▶ Probeer zo ver mogelijk naar achter te kijken door met je romp te draaien.
- ▶ Hou deze positie 12 seconden aan.
- ▶ Herhaal nu, naar de andere kant.
- ▶ Voel je pijn? Dat betekent dat je te ver rekt.
- ▶ Doe de oefeningen langzaam en blijf steeds rustig doorademen.



STRETCHOEFENING **BOVENBENEN** ACHTERZIJDE

- ▶ Ga rechtop staan.
- ▶ Plaats de hiel van je rechtervoet een beetje naar voren op de grond. Laat de punt van je voet naar **boven** wijzen.
- ▶ Buig je lichaam naar voren en buig door je linkerbeen totdat je wat rek voelt.
- ▶ Hou deze positie 12 seconden aan.
- ▶ Herhaal nu met je andere been.
- ▶ Probeer tijdens de hele oefening je rug goed recht te houden.
- ▶ Voel je pijn? Dat betekent dat je te ver rekt.
- ▶ Doe de oefeningen langzaam en blijf steeds rustig doorademen.



STRETCHOEFENING **HEUP**

- ▶ Ga staan en zet een grote stap naar voren met je rechterbeen.
- ▶ Buig langzaam naar de grond toe.
- ▶ Beweeg je linkerbeen naar achteren totdat je rek voelt.
- ▶ Hou je rug gedurende de oefening goed recht.
- ▶ Hou deze positie 12 seconden aan.
- ▶ Herhaal nu met je andere been.
- ▶ Voel je pijn? Dat betekent dat je te ver rekt.
- ▶ Doe de oefeningen langzaam en blijf steeds rustig doorademen.



STRETCHOEFENING **BOVENBENEN** VOORZIJD

- ▶ Sta rechtop en hou je voeten evenwijdig met je heupen. Buig je benen lichtjes.
- ▶ Pak de bovenkant van je rechtervoet met je rechterhand vast.
- ▶ Trek je hiel rustig naar je zitvlak toe.
- ▶ Hou daarbij je rug mooi gestrekt. En laat je bovenbenen goed op elkaar aansluiten.
- ▶ Plaats je linkerhand tegen een muur of paal, indien je bang bent om je evenwicht te verliezen.
- ▶ Hou deze positie 12 seconden aan.
- ▶ Herhaal nu met je andere been.
- ▶ Voel je pijn? Dat betekent dat je te ver rekt.
- ▶ Doe de oefeningen langzaam en blijf steeds rustig doorademen.



STRETCHOEFENING **SCHOUDERS EN NEK**

- ▶ Ga rechtop staan, ontspan.
- ▶ Maak langzaam cirkels met je schouders
 - ▶ Trek je schouders op
 - ▶ Trek je schouders naar achter
 - ▶ Laat je schouders naar onder komen
 - ▶ Duw je schouders naar voren
- ▶ Maak 12 cirkels met je schouders.
- ▶ Voel je pijn? Dat betekent dat je te ver rekt.
- ▶ Doe de oefeningen langzaam en blijf steeds rustig doorademen.



STRETCHOEFENING **RUG**

- ▶ Ga rechtop zitten op het puntje van de stevige stoel.
- ▶ Probeer je voeten plat op de grond te zetten.
- ▶ Rek jezelf uit naar boven en leun daarna naar rechts totdat je lichte rek voelt.
- ▶ Blijf voor je uit kijken.
- ▶ Hou deze positie 12 seconden aan.
- ▶ Herhaal nu, naar de andere kant.
- ▶ Voel je pijn? Dat betekent dat je te ver rekt.
- ▶ Doe de oefeningen langzaam en blijf steeds rustig doorademen.



STRETCHOEFENING **BORST**

- ▶ Ga rechtop zitten op het puntje van de stevige stoel.
- ▶ Probeer je voeten plat op de grond te zetten.
- ▶ Pak je rugleuning met beide handen vast.
- ▶ Trek je schouders naar achter.
- ▶ Hou je nek ontspannen.
- ▶ Hou deze positie 12 seconden aan.
- ▶ Voel je pijn? Dat betekent dat je te ver rekt.
- ▶ Doe de oefeningen langzaam en blijf steeds rustig doorademen.

