

















## Rekoefeningen na hardlopen

(beeldmateriaal: Virtuagym)

<b>Bovenbenen voor</b> 	15 sec Per kant	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sta op 1 been, trek je hak naar je bil (meer focus buitenzijde: pak met andere hand)</li> <li>2. Duw je heupen naar voren, knieën bij elkaar</li> <li>3. Zelfde andere kant</li> </ol>
<b>Kuiten 2x</b> 	15 sec Per kant	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zet 1 been naar achteren, leun naar voren</li> <li>2. Breng je hak naar de grond</li> <li>3. Zet je achterste voet dichterbij, buig je knie</li> <li>4. Zelfde andere kant</li> </ol>
<b>Bovenbenen achter</b> 	20 sec	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kom rechtop staan en hang voorover</li> <li>2. Breng je buik en borst dichtert naar je knieën</li> </ol>
<b>Heupen</b> 	15 sec Per kant	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zet 1 voet ver naar voren</li> <li>2. Kom op je andere knie zitten</li> <li>3. Leun ver naar voren</li> <li>4. Voel rek op je heup vooraan</li> <li>5. Zelfde andere kant</li> </ol>
<b>Benen zijkant, billen</b> 	15 sec Per kant	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sta op 1 gebogen been of ga zitten/licgen</li> <li>2. Leg 1 voet op je andere knie</li> <li>3. Duw je knie van je af</li> <li>4. Zelfde andere kant</li> </ol>
<b>Benen binnenkant</b> 	10 sec Per kant	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kom staan met 1 knie recht naar voren</li> <li>2. Zet je andere been schuin, leun in</li> <li>3. Voel rek de binnenkant</li> <li>4. Zelfde andere kant</li> </ol>
<b>Schenen en voeten</b> 	15 sec Per kant	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kom op je onderbenen zitten</li> <li>2. Leun naar achteren</li> <li>3. Voeten blijven plat op de grond</li> </ol>
<b>Voeten onderkant</b> 	10 sec Per kant	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zet je tenen omhoog tegen een muur met je hak in de grond</li> <li>2. Leun naar voren met je billen naar achteren</li> </ol>

## Rekoefeningen na fietsen

(beeldmateriaal: Virtuagym)

<b>Bovenbenen voor</b> 	15 sec Per kant	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sta op 1 been, trek je hak naar je bil (meer focus buitenzijde: pak met andere hand)</li> <li>2. Duw je heupen naar voren, knieën bij elkaar</li> <li>3. Zelfde andere kant</li> </ol>
<b>Bovenbenen achter</b> 	20 sec	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kom rechtop staan en hang voorover</li> <li>2. Breng je buik en borst dichtert naar je knieën</li> </ol>
<b>Kuiten 2x</b> 	15 sec Per kant	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zet 1 been naar achteren, leun naar voren</li> <li>2. Breng je hak naar de grond</li> <li>3. Zet je achterste voet dichterbij, buig je knie</li> <li>4. Zelfde andere kant</li> </ol>
<b>Benen zijkant, billen</b> 	15 sec Per kant	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sta op 1 gebogen been of ga zitten/licgen</li> <li>2. Leg 1 voet op je andere knie</li> <li>3. Duw je knie van je af</li> <li>4. Zelfde andere kant</li> </ol>
<b>Heupen</b> 	15 sec Per kant	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zet 1 voet ver naar voren</li> <li>2. Kom op je andere knie zitten</li> <li>3. Leun ver naar voren</li> <li>4. Voel rek op je heup vooraan</li> <li>5. Zelfde andere kant</li> </ol>
<b>Benen binnenkant</b> 	10 sec Per kant	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kom staan met 1 knie recht naar voren</li> <li>2. Zet je andere been schuin, leun in</li> <li>3. Voel rek de binnenkant</li> <li>4. Zelfde andere kant</li> </ol>
<b>Schouders / armen</b> 	Alles 15 sec	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Haak je vingers in elkaar</li> <li>2. Trek je armen naar voren</li> <li>3. Trek je armen naar achteren</li> <li>4. Rol je schouders naar achteren</li> </ol>
<b>Nek</b> 	10 sec Per kant	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Schouders laten hangen, trek je kin in</li> <li>6. Kijk over 1 schouder naar achteren</li> <li>7. Herhalen andere kant</li> </ol>