

## Rekoefeningen bilspieren

### Informatie vooraf:

1. Zorg ervoor dat je enigszins opgewarmd bent voor het rekken
2. Het is belangrijk om ontspannen en rustig te rekken, adem dus rustig door
3. Houd de rekoefeningen minimaal 15 en maximaal 30 seconden vol
4. Rek elke spier(groep) minimaal 1x en maximaal 3x achter elkaar, voer de oefeningen zowel links als rechts uit
5. Pijn is een teken dat er te krachtig gerekt wordt
6. **Nooit verend rekken!**

### Rekoefeningen bilspieren

#### **Oefening 1:**

**Uitgangspositie:** zittend met de benen gestrekt vooruit.

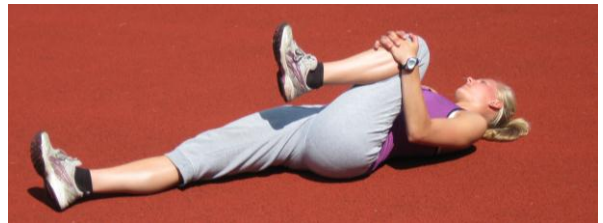
- Eén van beide benen wordt gebogen. Zet de voet van dat been aan de buitenkant van de knie van het gestrekte been. Trek de gebogen knie rustig richting de tegenoverliggende schouder tot de bilspier op rek komt.



#### **Oefening 2:**

**Uitgangspositie:** liggend op de rug, de benen uitgestrekt.

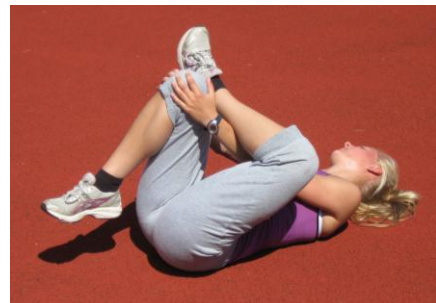
- Eén knie wordt naar de borst getrokken door deze met de handen te omvatten. Als de knie niet gebogen kan worden of het buigen zelf te pijnlijk is, dan kan ook de knieholte worden vastgepakt.

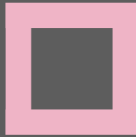


#### **Oefening 3:**

**Uitgangspositie:** liggend op de rug, beide knieën zijn gebogen.

- Eén enkel wordt op de tegenovergestelde knie gelegd. Met de handen wordt deze knie omvat en naar de borst getrokken.





#### **Oefening 4:**

**Uitgangspositie:** zittend op de grond met de benen gestrekt vooruit.

- Plaats één been gebogen over het andere en zet de voet naast de knie. Pak de buitenkant van de gebogen knie vast en trek deze naar de borst. Een groter effect wordt bereikt als de knie naar de tegenovergestelde schouder wordt getrokken.
- Variatie: deze oefening kan ook liggend worden uitgevoerd.



#### **Oefening 5:**

**Uitgangspositie:** zittend op de grond.

- Buig één been en leg deze plat voor op de grond. Het andere been wordt gestrekt naar achteren. Breng het lichaamsgewicht naar voren door het bovenlichaam naar voren te buigen.



#### **Oefening 6:**

**Uitgangspositie:** staand voor een verhoging (tafel, muurtje).

- Ga op één been staan. Buig het andere been en leg deze plat voor op de verhoging. Breng het bovenlichaam naar voren.

