



## Te stretchen spieren

Deze oefeningen doe je enkel na het lopen. Probeer eerst wat uit te wandelen (ga zeker niet zitten).

### 1) Kuiten

Oefening: zet je tegen een muur of ander stabiel oppervlak. Spreid je benen voorwaarts en plooi hierbij je voorste been. Zet je achterste been voldoende ver naar achter en druk nu deze hiel naar de grond toe gedurende 30 seconden.

Herhaal deze oefening 3x per been.





## 2) Quadriceps of bovenbeenspieren



Oefening: neem je rechter been vast met je rechter hand. Trek je voet in je zitvlak. Je mag met je vrije hand steun zoeken. Je steunbeen probeer je licht te plooiën. Houd dit 30 seconden vol. Herhaal de oefening 3x per been.

## 3) Hamstrings



Leg je been op een verhoog zodat je heup een hoek vormt van ongeveer 90°. Leun met je bovenlichaam voorwaarts en probeer je tenen te raken gedurende 30 seconden. Herhaal de oefening 3x per been.



#### 4) Heupflexoren



Zet je in een voorwaartse spreidstand en breng je achterste knie naar de grond. Probeer je heup in deze positie naar je voorste hiel te duwen en houd 30 seconden aan.  
Herhaal de oefening 3x per been.