

Notitie :

1 Flexie



Kniel op handen en voeten met je handen en knieën op schouderafstand van elkaar.
Je heupen moeten een hoek van 90 graden vormen en je onderrug moet in een neutrale positie zijn, met een lichte buiging van de wervelkolom.
Beweeg je heupen langzaam naar achter om je billen naar je hielen te brengen, terwijl je je rug recht houdt.
Houd de stretchpositie vast.

Herhaling: 10 Houden: 20

3 Piriformis rek



Ga op je rug liggen, houd je knieën gebogen en je voeten op de grond.
Plaats je enkel op de knie van je andere been.
Duw voorzichtig op je knie totdat je een rek in je heup/billen voelt.

Herhaling: 10 Houden: 20

5



Ga dan liggen op je rug en breng je knieën naar je borst.
Vervolgens breng je je knieën iets uit elkaar, zodat je met je handen de buitenkant van je voeten vast kunt pakken.
Je houdt hierbij je armen aan de binnenkant van je benen.

Probeer je voeten recht boven je knieën te brengen en gebruik het gewicht van je handen om je voeten zachtjes naar beneden te drukken. Hoe meer druk je uitoefent met je handen, des te meer het een opening is in je heupen.

Houd je hoofd en schouders ontspannen op de mat. Je kunt ook een deken gebruiken onder je hoofd en schouders indien nodig.

In principe probeer je je onderrug op de mat te houden, maar indien je geen rugklachten hebt mag je je onderrug van de vloer laten komen voor een zachte rek van je wervelkolom.

Herhaling: 10 Houden: 20 sec

7 Hamstring rek



Plaats terwijl je staat één voet op een kleine step/kruk.
Houd je rug recht en duw je bil achteruit.

Herhaling: 10 Houden: 20 sec

2 Actieve ROM rotatie



Ga op je rug liggen, houd je knieën gebogen en je voeten op de grond. Plaats je armen voor de stabiliteit aan de zijkant. Laat je benen langzaam naar een kant zakken totdat je een lichte rek voelt en ga dan naar de andere kant. Ga terug naar de startpositie en herhaal. Houd je knieën gedurende de beweging bij elkaar.

Herhaling: 10 Houden: 20 sec

4 Supine hip adductors stretch



Ga op je rug liggen, buig je knieën en zet je voeten plat op de grond.
Spreid je knieën voorzichtig uit elkaar om de spieren aan de binnenkant van je dij te strekken.
Houd deze positie vast gedurende de aanbevolen tijd.

Herhaling: 10 Houden: 20 sec

6 Stretchen iliopsoas



Ga op je rug liggen met je billen op de rand van een tafel en trek je knieën met je handen op naar je borst.
Activeer je onderste buikspieren om je rug plat op de tafel te houden, terwijl je omlaag gaat naar de vloer, tot je lichte rek voelt aan de voorkant van je heup.
Houd de stretch vast en keer langzaam terug naar de uitgangspositie.

Herhaling: 10 Houden: 20 sec