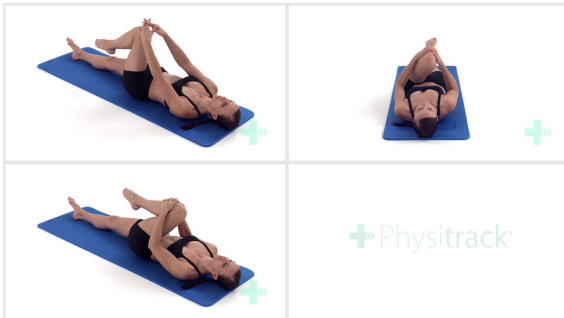


3 Sets / 3 Herh / 20 s vasthouden



1. Gluteus medius rekken in ruglig

Lig op uw rug met uw benen gestrekt. Breng uw aangedane been omhoog en naar u toe. Gebruik uw armen nu om uw knie naar de andere schouder te bewegen. U zou nu een rekgevoel moeten voelen aan de bovenkant van uw bilspieren. Houd vast, en ontspan.

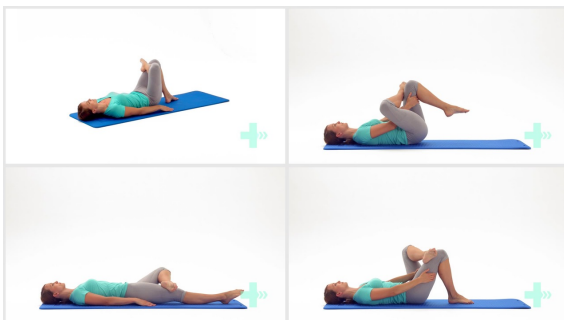
3 Sets / 3 Herh / 20 s vasthouden



2. Body twist met gebogen benen - beperkte mobiliteit van de lage rug

Lig op uw rug met uw benen gebogen en uw voeten plat op de grond. Plaats uw armen in een hoek van 45 graden naast uw lichaam met uw handpalmen naar beneden. Hef uw hoofd iets van de grond en houd uw kin ingetrokken. Houd contact tussen uw knieën en voeten en span uw buikspieren tijdens de hele oefening. Draai de benen zo ver als mogelijk naar links, waarbij uw rechterschouder op de grond blijft. Beweeg hierna terug naar de beginpositie en herhaal, waarbij u van kant wisselt en het gewenste aantal herhalingen maakt. Let op dat de schouder van de andere kant op de grond blijft tijdens de beweging. Draai de benen niet verder dan het punt waarbij de armen en schouders geen contact meer met de vloer houden. Voer deze oefening rustig en gecontroleerd uit, binnen de grenzen van uw kunnen.

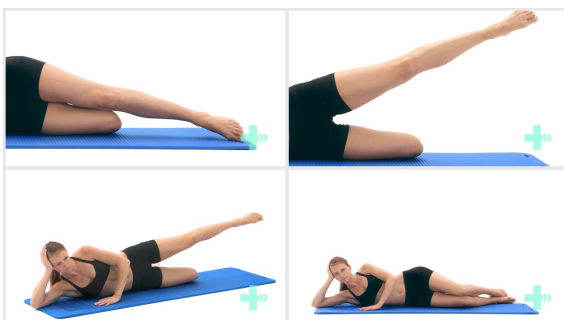
3 Sets / 3 Herh / 20 s vasthouden



3. Piriformis rekken in ruglig

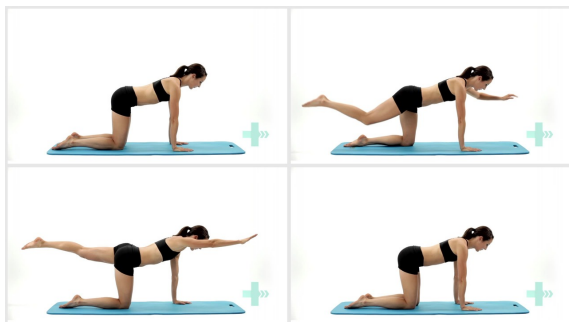
Begin terwijl je plat op je rug ligt. Lig op je rug en buig je rechterknie. Kruis je benen boven je tegenovergestelde knie en laat de rechter knie naar de vloer vallen. Vanuit deze houding, buig je je linkerbeen terwijl je voet plat op de vloer blijft. Voel de rek in je rechter bil. Als je kunt verder gaan, houd je je linker dij met beide handen vast en trek je voorzichtig beide benen naar je toe. Na een paar seconden laat je je benen zakken en schuif je je voet weg van je lijf. Herhaal dit aan de andere kant.

1 Set / 10 Herh / 3 s vasthouden



4. Abductie heup in zijlig

Lig op uw zij, en hou uw onderste been gebogen. Beweeg uw bovenste been zijwaarts omhoog, en zorg ervoor dat uw heup, been, en rug recht blijven. Herhaal dit langzaam.



5. Superman (beginner)

Begin op je handen en knieën.

Span je stabiliserende rompspieren door je navel in te trekken.

Zoek je evenwicht. Strek het tegenovergestelde been en de tegenovergestelde arm tegelijkertijd. Houd dit een paar seconden vast. Herhaal aan de andere kant. Het belangrijkste is om ervoor te zorgen dat je heupen niet draaien, en dat je bekken gelijk blijven.

1 Set / 10 Herh / 3 s vasthouden



6. Brug op de grond

Lig op uw rug met uw knieën gebogen en uw voeten plat op de grond. Span uw diepe stabiliserende spieren aan en span uw bilspieren. Houd uw hamstrings ontspannen. Start door uw bekken van de vloer te heffen, waarbij u de hamstrings ontspannen kunt houden. Houd dit een aantal seconden vast en beweeg rustig terug naar de grond. Zorg ervoor dat uw rug in een neutrale positie blijft en uw nek en schouders ontspannen blijven.

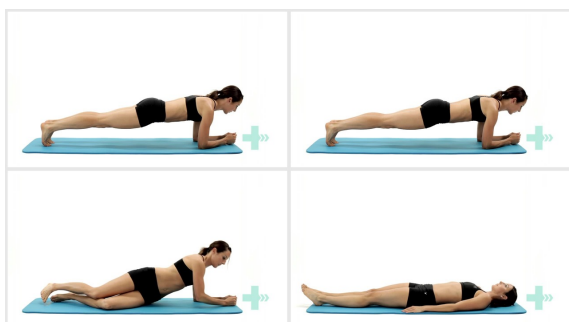
1 Set / 10 Herh / 3 s vasthouden



7. Brug met heffen been en strekken knie

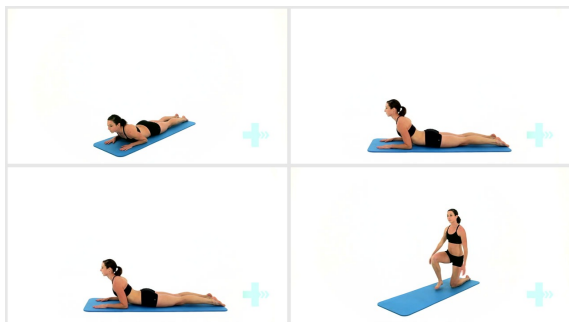
Lig plat op uw rug met uw knieën gebogen en uw voeten plat op de grond. Span uw bilspieren aan en hef het bekken in een brugpositie. Hef één voet van de vloer en strek de knie. Houd deze positie een paar seconden vast en buig de knie dan en beweeg terug naar de startpositie. Herhaal voor de andere kant en herhaal de hele oefening volgens het opgegeven aantal. Probeer uzelf met uw bilspieren omhoog te houden en houd uw bekkenhelften op gelijke hoogte. Span uw buikspieren aan om te voorkomen dat uw rug hol trekt.

1 Set / 10 Herh / 3 s vasthouden



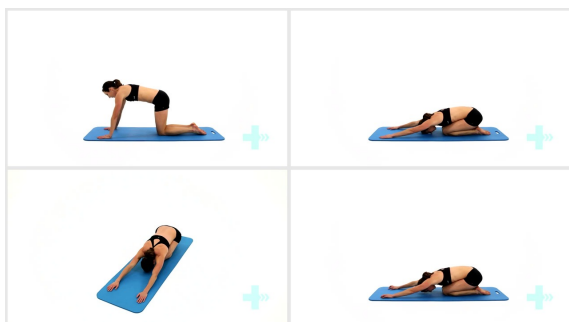
8. Plank

Lig op je buik. Til je bovenlichaam en benen van de vloer, balancerend op je ellebogen en tenen. Houd je billen samen geknepen en je heupen gelijk. Houd je rug strak, en je wervelkolom recht. Sta niet toe dat de onderrug en heupen naar beneden zakken.



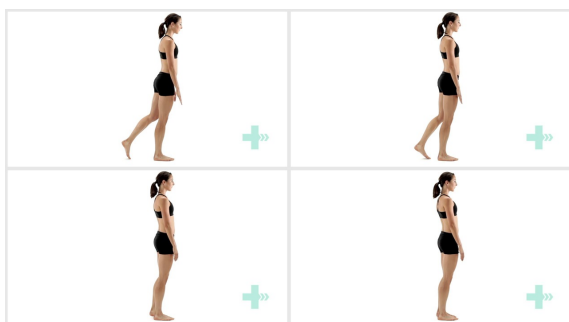
9. McKenzie extensie op onderarmen

Ga op je buik op een mat liggen. Duw jezelf omhoog op je ellebogen met je handen. Houd je rug gestrekt. Je heupen blijven mooi en plat op de mat. Je benen zijn recht. Je borst is omhoog. Hou deze positie vast en houd je heupen tegen de mat geduwd.



10. Child pose

Kniel zodat je op je voeten zit. Buig naar voren vanuit de taille. Laat je heupen op je voeten zakken terwijl je je armen voor je uit strekt. Je moet dit door de lat spieren in je rug voelen. Probeer de mat te raken met je voorhoofd.



11. Eenbenige balans met flexie voorwaarts

Sta op één been met het andere been achter je uitgestrekt. Buig naar voren vanuit de taille terwijl het achterste been loskomt van de vloer.

Buig tot halverwege je schenen en keer dan terug naar de uitgangspositie. Terwijl je naar voren buigt, is het belangrijk om je bilspieren samen te knijpen. Zorg ervoor dat je je heupen gelijk houdt en ze naar voren wijzen.