

Stretching van de bekken-bovenbeenspieren: m. piriformis en hamstrings.

Geschikt voor spierspanning of spierverkorting van de m. piriformis en de hamstrings
Vraag bij pijn of twijfel hierover advies aan je arts of je kinesist(e).

1. stretch m. piriformis.

Hou een been gestrekt. Buig het andere been naar je toe. Neem met een hand de voet vast boven de wreef en omgrijp met de andere hand de knie. Trekt de voet naar je toe en daarna trekt je je knie richting de tegenovergestelde schouder.

10 tot 15 tellen houden.



2a. stretch hamstrings.

Leg je voet op een verhoogje. Leg beide handen op je knie. Let erop dat je je lenden niet bol zet. Duw je knie zacht naar beneden en trek je voet naar je toe..

10 tot 15 tellen houden.



2b. stretch hamstrings.

Ga op je rug liggen. Buig je knie. Sla een badhanddoek over je voetzool heen en hou hem vast met beide handen. Probeer nu je knie zo goed mogelijk te strekken.

10 tot 15 tellen houden.

