

Stretching van de heupspieren:

Geschikt voor spierspanning of spierverkorting.

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.



2. stretching adductoren

Ga zitten met de benen gespreid en de voeten tegen elkaar. Grijp je enkels vast met je handen. Duw met je ellebogen je knieën naar beneden.

10 tot 15 tellen houden.

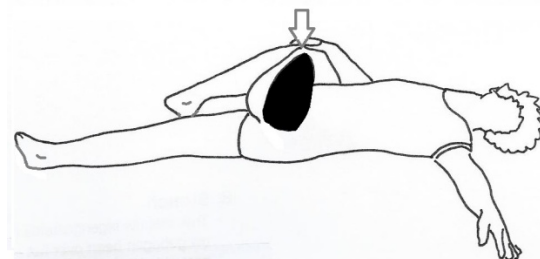


3. Stretching kleine bilspieren

m. gluteus medius en m. gluteus minimus

Vanuit ruglig, de knie van de te stretchen spier buigen en naar de andere zijde draaien. Leg je ene arm zijwaarts ter ondersteuning. Kijk naar de arm die op de grond ligt. Met de andere hand duw je je knie wat verder naar de vloer.

10 tot 15 tellen houden.



4. stretching grote bilspier

m. gluteus maximus

Ruglig, een been gestrekt. De knie van de te stretchen spier zo ver mogelijk naar je borst toe trekken.

10 tot 15 tellen houden.

