

Stretching lenden-bovenbeenspieren: m. iliopsoas.

Stretching lenden-bekkenpijeren: m. quadratus lumborum.

Geschikt voor spierspanning of spierverkorting.

Vraag bij pijn of twijfel hierover advies aan je arts of je kinesist(e).

1a. Stretch m. iliopsoas

Zet je voet op een verhoogje en rust met je handen op je knie. Let erop dat je achterste voet goed recht staat. Breng de heup van het achterste been zo ver mogelijk naar voor. De hiel van dit been mag loskomen van de grond.

10 tot 15 tellen houden



1b. Stretch m. iliopsoas

Zet een voet ver naar achter en het andere gebogen voor je. Let erop dat je achterste voet goed recht staat. Je handen rusten op je knie. Breng je heup naar voor en hou je bovenlichaam recht. De hiel van het achterste been mag loskomen van de grond.

10 tot 15 tellen houden



2. Stretch m. quadratus lumborum

Ga op de zijde liggen van de spier die je wil stretchen. Hou je heupen en knieën gebogen op elkaar. Steun op je elleboog.

Duw eventueel verder af tot te arm gestrekt is. Laat daarbij je bekken liggen op de grond.

10 tot 15 tellen houden

