

Stretching m. piriformis

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

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. Trek de voet naar je toe en daarna trek je je knie richting de tegenovergestelde schouder.

10 tot 15 tellen houden



Zit op een stoel. Kruis je benen en neem je enkel vast. Trek de voet zo ver mogelijk in de richting van je lies. Neig de romp licht naar voor. Trek je knie in de richting van de tegenovergestelde schouder

10 tot 15 tellen houden

