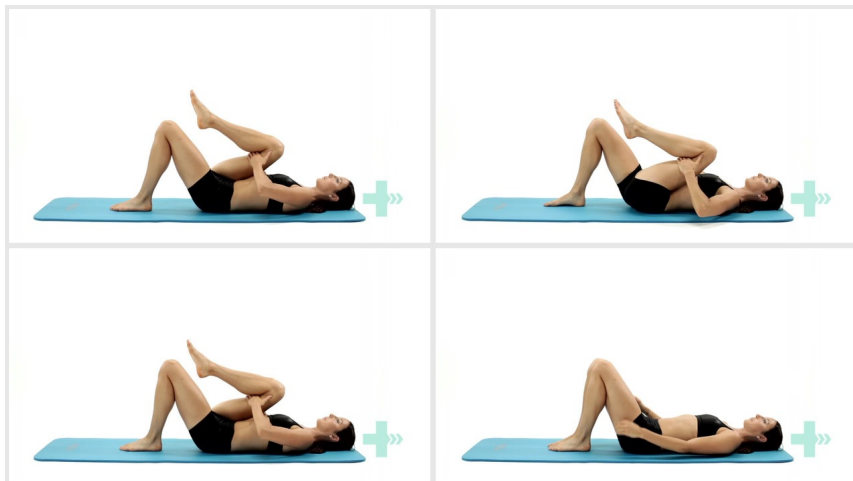


Fysiomaatwerk Veghel
Hoogstraat 15a
Veghel, 5462 CW

1. Knie naar de borst

1 Set / 15 Herh / 3 s vasthouden

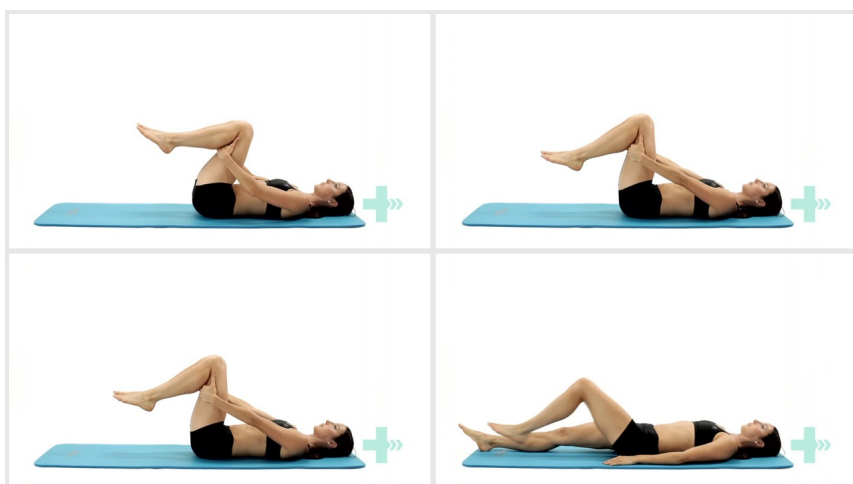


Buig je knieën, zodat je voeten plat op de vloer staan. Het is belangrijk om je bekken gekanteld te houden tijdens deze oefening; dit betekent dat je je onderrug tegen de vloer aan moet duwen. Reik je hand onder je knie en trek de knie naar je borst. Zorg ervoor dat je onderrug op de vloer blijft. Houd dit een paar seconden vast. Laat de knie zakken en wissel van kant. Het is belangrijk om ONDER de knie te grijpen, en niet boven de knie, zodat het kniegewricht niet wordt samengeperst. Trek in de richting van de borst. Zorg ervoor dat je wervelkolom op de mat blijft.

links en rechts

2. Knieën naar borst

1 Set / 15 Herh / 3 s vasthouden



Buig je knieën en zet je voeten plat op de vloer.

Grijp onder beide knieën. Trek je knieën naar je borst. Houd dit drie seconden vast, en ontspan. Wanneer je ontspannen bent, zet je je voeten niet weer helemaal op de grond. Ga gewoon terug naar 90 graden en ontspan en herhaal.

3. Draaien met romp

3 Sets / 10 Herh / 1 s vasthouden



Deze oefening helpt bij de mobiliteit van uw romp en heupen. Lig op uw rug met beide benen gebogen en uw voeten (als het kan) plat op de grond, met uw armen gespreid. Houd uw benen bij elkaar en laat uw knieën naar één kant zakken terwijl u tegelijkertijd uw hoofd wegdraait naar de andere kant. Houd deze positie vast zoals aangegeven voordat u uw benen en hoofd terug naar de beginpositie brengt en herhaal dit dan aan de andere kant. Probeer uw knieën zo ver mogelijk naar buiten te bewegen.

4. Lang maken (SI mobilisatie)

1 Set / 15 Herh



Ga op je rug liggen met je benen gestrekt. Wissel de beweging af, en maak je benen zo lang mogelijk. Doe dit door eerst je linkerbeen weg te duwen. Houd je hele been wel recht en zorg dat je onderrug niet hol trekt. Keer terug met je been naar de neutrale houding en herhaal met je rechterbeen. Maak deze beweging nu om en om met links en rechts.

5. Liggend opduwen

1 Set / 15 Herh / 1 s vasthouden



Start met je gezicht naar beneden op een mat. Buig je ellebogen en breng je handen tot schouderhoogte. Duw je bovenlichaam omhoog in een gestrekte / gebogen positie. Je heupen, dij en voeten blijven te allen tijde op de grond. Knijp je bilspieren samen tijdens deze oefening. Houd dit kort vast, ontspan, en herhaal.

6. Hamstring rekken in ruglig

1 Set / 10 Herh / 10 s vasthouden



Lig op uw rug en buig uw aangedane been naar u toe. Vouw uw vingers achter uw bovenbeen samen om het been stevig vast te houden, en strek uw knie omhoog, waarbij u een rek voelt aan de achterkant van uw bovenbeen.

- 2 keer per dag
- tenen naar de neus toe trekken.