
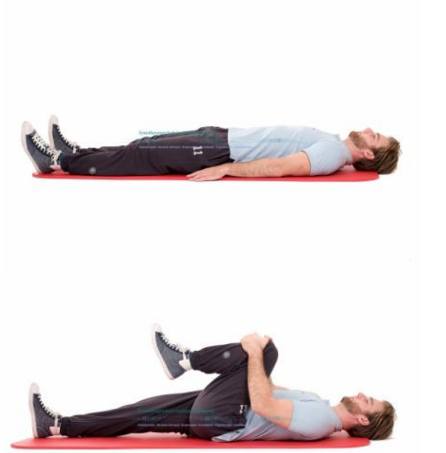
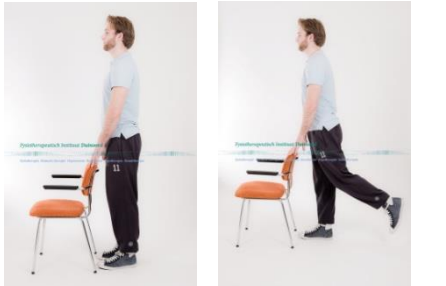


Oefeningen voor de heupen

<p>Zijwaarts bewegen het been</p> <p><input type="checkbox"/></p>		<p>Instructie</p> <ul style="list-style-type: none"> • U staat met beide voeten met vuistbreedte tussenruimte uit elkaar. • U beweegt het been zijwaarts, waarbij het bekken horizontaal blijft(neutraal) en de tenen naar voren blijven wijzen. • Vervolgens beweegt u het been weer terug naar de beginpositie. • Alternatief: U ligt op de mat, met uw bovenste been gestrekt en onderste been gebogen. • U heft het bovenste been, waarbij de tenen naar voren blijven gericht. • 3 series van 15 herhalingen
<p>Sluiten van de benen</p> <p><input type="checkbox"/></p>		<ul style="list-style-type: none"> • U ligt op de grond, op uw zij. • Het bovenste been buigt u en legt u voor uw andere been. • Het onderste, gestrekte been beweegt u omhoog. Let hierbij op dat het gestrekte been niet gaat buigen. • Laat het been vervolgens weer zakken tot net boven de grond en herhaal dit. • 3 series van 15 herhalingen

<p>Benen spreiden</p> <p><input type="checkbox"/></p>		<ul style="list-style-type: none"> • U begint liggend op een ondergrond waarbij u de knieën optrekt en de voeten plat op de grond zet. • Houdt de voeten tegen elkaar aan terwijl u de knieën naar buiten brengt. Houdt dit enkele seconden vast, waarna u terug keert naar de beginpositie. • Terwijl die knieën naar buiten zijn, probeert u de benen te ontspannen. <ul style="list-style-type: none"> • 3 series van 15 herhalingen
<p>Heup optrekken</p> <p><input type="checkbox"/></p>		<ul style="list-style-type: none"> • U begint liggende op de grond, waarbij beide benen gestrekt zijn. • U trekt de knie van één been naar de schouder op door gebruik te maken van de handen. • Laat het hoofd liggen op de grond. <ul style="list-style-type: none"> • 3 series van 15 herhalingen
<p>Heup strekken</p> <p><input type="checkbox"/></p>		<ul style="list-style-type: none"> • U begint staand, waarbij u met de handen een aanrecht of stoel vastpakt. • U brengt het linkerbeen naar achter, terwijl u goed rechtop blijft staan. • Beweeg het been vervolgens weer terug naar de startpositie. <ul style="list-style-type: none"> • 3 series van 15 herhalingen