

Rugschool Stretching : thuisprogramma

M. Pectoralis minor

Oefening 1: Ruglig: stretch m. pectoralis minor

Core stability, bal of handdoek thoracaal plaatsen, stok vastnemen met handpalmen opwaarts, hoofd gesteund op de grond => stretchen door schouders naar achter-onder te trekken terwijl je met stok naar voeten reikt



M. Psoas

Oefening 1: Uitvalpas in zit naar voren

Core stability, achterste knie steunt op de grond (evt met rolletje onder voorvoet, voor extra rek), voorste voet steunt op grond, knie loodrecht boven voet. Rek m. psoas van het achterste been door met bekken naar voor te neigen op het voorste been



Oefening 2: Ruglig

Trek 1 knie zo ver mogelijk naar de borst, leg ander been gestrekt op de grond (bij extreme verkorting)



M. Quadriceps

Oefening 1: Stand

Core stability, buig 1 been, pak je enkel vast en trek je hiel tegen je zitvlak



Oefening 2: Zijlig

Core stabiliteit, onderste been gestrekt, bovenste been gebogen, pak je enkel vast en trek je hiel tegen je zitvlak



M. Hamstrings

Oefening 1: Stand

Core stabiliteit, voorste been gestrekt op verhoging zetten (vb trede van een trap), buig lichtjes in het standbeen, naar voor neigen met neutrale wervelkolom tot je spanning voelt in voorste been



M. Piriformis

Oefening 1: Langzit

Plaats je voet aan de buitenkant van de andere knie, trek de knie van het geplooid been over de middellijn van het lichaam met je tegenovergestelde hand



Oefening 2: Ruglig

1 voet op andere knie, trek de knie naar je borst toe

