

Streching onderste lidmaat: thuisprogramma

Algemeen

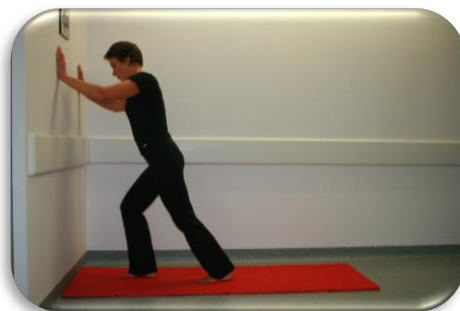
Iedere oefening houdt je 10 sec aan en doe je 10 keer.

Oefening 1



U stretcht de binnenkant van uw dij (adductoren) door uw aangedane been zijwaarts te plaatsen en uw niet-aangedane been te plooiën.

Oefening 2



U stretcht uw kuit door uw aangedane been gestrekt achteruit te plaatsen, uw voet plat op de grond te houden en met uw niet-aangedane been naar de muur te bewegen.

Oefening 3



U stretcht de achterkant van uw been (hamstrings) door uw aangedane been op een verhoog te plaatsen zodanig dat u de spieren voelt rekken. Hou daarbij uw rug steeds recht.

Oefening 4



U stretcht uw bilspier door uw aangedane been geplooid over uw niet-aangedane been te plaatsen en met uw tegenovergestelde arm uw aangedane knie naar achter te trekken.

Oefening 5



U stretcht uw dijbeenspier door uw voet richting uw zitvlak te trekken. Hou daarbij uw knie naar achter, hou je knieën dicht bijeen, trek je onderbuik in en hou je rug recht.

