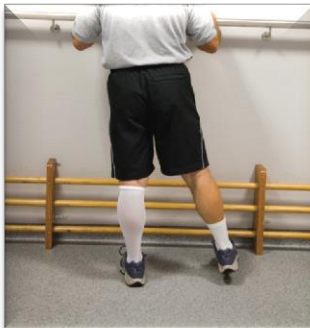


Thuisrevalidatie gluteale spieren (bilspieren)

Ter versterking van uw bilspieren kunt u oefeningen in lig en in stand doen.



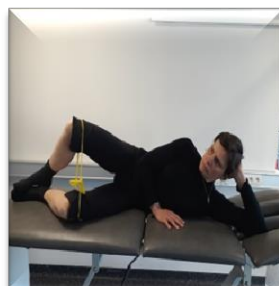
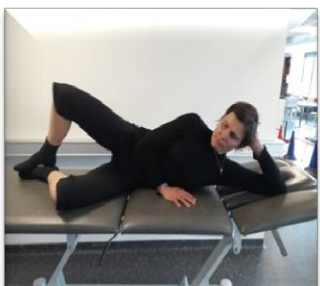
U ligt op uw niet-aangedane zijde met geplooid knie en u beweegt uw aangedane been gestrekt naar boven. Houdt daarbij uw been zo ver mogelijk naar achteren. Probeer op te bouwen van 5x5 keer naar 10x10 keer.



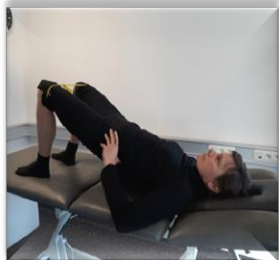
Ga op één been te staan en zwaai het andere been zijwaarts. Houdt hierbij uw romp steeds recht en trek uw onderbuik in. Dit doe je sowieso met beide benen 5x10 keer.



Ga op één been staan en zwaai het andere been achterwaarts. Houdt hierbij uw romp steeds recht en trek uw onderbuik in. Dit doe je sowieso met beide benen 5x10 keer.



U ligt op uw niet-aangedane zijde met uw benen geplooid, voeten en knieën op elkaar. U beweegt uw knie van uw aangedane been naar boven terwijl uw voeten op elkaar blijven. Probeer dit 3x30 keer te doen. Maak de oefening moeilijker door een rekker rond uw knieën te doen.



U ligt op uw rug, u trekt uw onderbuik in en probeert uw bekken te heffen. Dit hou je 10 sec en doe je 20x. Maak de oefening moeilijker door een rekker rond uw knieën te doen en uw knieën gelijkmatig open en toe te doen. Probeer dit op te bouwen van 3x5 keer naar 3x15 keer.



U staat op uw aangedane been en heft uw andere been. Trek hierbij uw onderbuik in en houdt uw romp recht. Om de oefening moeilijker te maken, buigt u door uw knie. Houdt hierbij uw knie naar buiten en uw romp steeds recht. Indien nodig, kijk hierbij in de spiegel zodanig dat u kunt checken dat u niet zijwaarts beweegt met uw heup.



U stapt met uw aangedane voet op een trapje en met uw niet-aangedane voet terug naar beneden. Trek hierbij uw onderbuik in en uw houdt uw romp recht. Beweeg niet zijwaarts met uw heup. Indien nodig, kun je je ergens vasthouden



U maakt met uw aangedane been een uitvalspas (lunge). Bij deze oefening moet je er op letten dat jouw voet tenminste recht staat of lichtjes naar buiten. Jouw knie moet je altijd aan de buitenkant van jouw grote teen zien. Trek ook hier jouw onderbuik in en houdt uw romp recht. Beweeg niet zijwaarts met uw heup. Deze oefeningen doe je 3x20 keer. Start de oefening door op beide voeten te steunen en maak de oefening moeilijker door uw achterste been te heffen.

Om uw bilspieren te stretchen:



plaatst u uw aangedane been geplooid over uw niet-aangedane been en u trekt met uw tegenovergestelde arm uw aangedane knie naar achter.