

## Huiswerk oefeningen voor heupmobiliteit

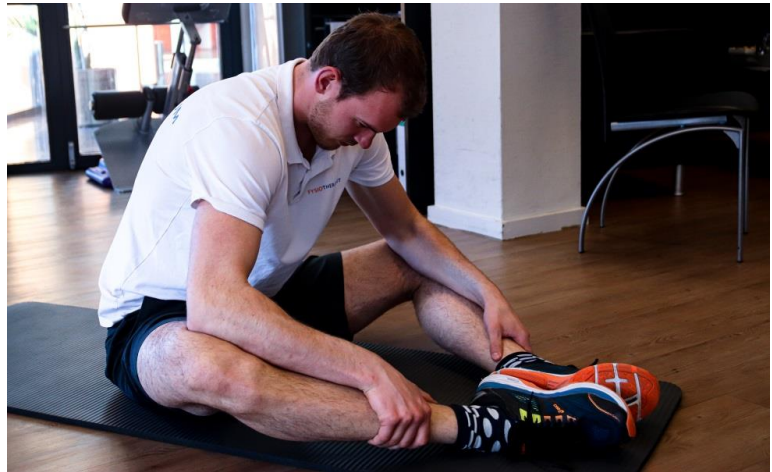
### Oefening 1

*Frequentie: om de dag / elke dag*

.....

#### **Uitvoering**

Ga zitten op de grond in een halve kleermakerszit. Zet de voeten tegen elkaar aan en laat de knieën zo ver mogelijk naar buiten zakken. Om nog wat extra rek te geven kan je met de ellebogen de knieën nog iets verder omlaag duwen



### Oefening 2

*Frequentie: om de dag / elke dag*

.....

#### **Uitvoering**

Ga op de knieën zitten en steun op de onderarmen. Buig één been voor het andere langs. Zet vervolgens wat druk door je heupen naar voren te duwen. Als je het goed uitvoert voel je rek rond de heup.

### Oefening 3

*Frequentie: om de dag / elke dag*

.....

#### **Uitvoering**

Ga op de grond zitten, steun op de handen en leun iets naar achter. Leg de voeten zo neer dat de tenen van links naar de hiel van rechts wijzen. Draai vervolgens vanuit de heupen naar de andere kant. Houdt de positie even vast zodat je rek gaat voelen



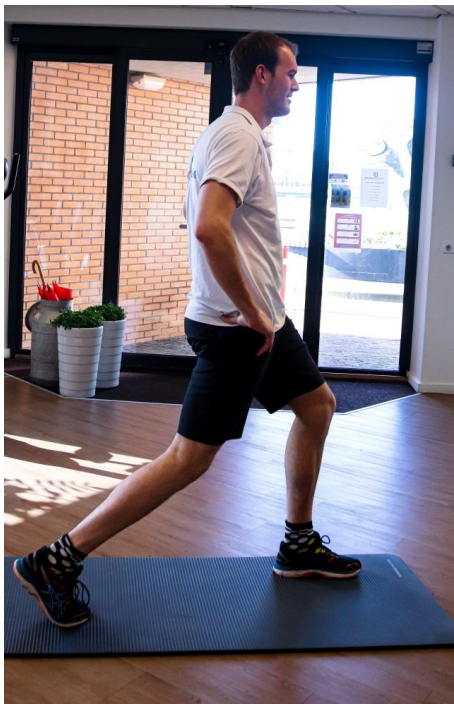
#### Oefening 4

*Frequentie: om de dag / elke dag*

.....

#### Uitvoering

Ga rechtop staan met de voeten een stuk uit elkaar. Leun nu naar één kant toe door de knie een stukje te buigen. Het andere been blijft gestrekt. Zet de voeten net zo ver uit elkaar totdat je rek begint te voelen. Houdt dit even vast en wissel dan van kant



#### Oefening 5

*Frequentie: om de dag / elke dag*

.....

#### Uitvoering

Ga rechtop staan met de voeten op heupbreedte. Zet vervolgens met één been een stap vooruit en zak wat door de knie. Laat het achterste been gestrekt. Duw nu de heupen naar voren totdat je rek voelt. Als je nog geen rek voelt kan je een grotere stap zetten.

Zodra je rek voelt houdt je de positie even vast. Daarna wissel je van kant