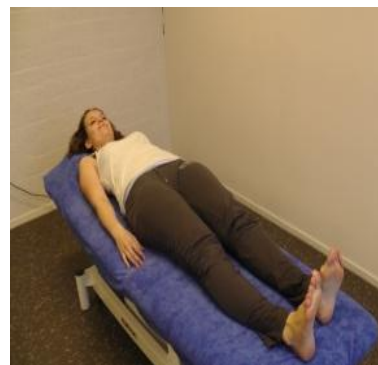


Mobilisatieoefeningen

1 Schuiven

Ga op de rug liggen. Trek de tenen naar u toe terwijl de benen gestrekt en op het bed/ de bank laat liggen. Vanuit de heupen wordt eerst het ene been meer gestrekt en daarna het andere. Het lijkt alsof het ene been langer wordt gemaakt dan het andere. De benen schuiven nu één voor één over het bed/ de bank. De knieholten blijven op de bank liggen. Herhaal deze oefening 10 maal.



2 Roteren

Ga op de rug liggen met de knieën gebogen en de voeten naast elkaar. Laat de benen rustig opzij vallen, de voeten blijven contact houden met de bank/ het bed. Draai daarna de benen de andere kant op. Herhaal deze oefening 10 maal.



3 Been optrekken

Ga op de rug liggen met één been gestrekt. Het andere been pakt u vast met beide handen en trek de knie iets in de richting van het boven lichaam. Het andere been blijft ontspannen liggen. Hou deze positie even vast en wissel dan van been. Herhaal dit 10 keer.



4 Twee benen

Ga op de rug liggen en trek beide knieën op. Omvat de knieën met de handen. Blijf omhoog kijken terwijl u de knieën een klein stukje naar u trekt. De positie even aanhouden en daarna ontspannen. Er kunnen ook cirkels gemaakt worden met de knieën als deze opgetrokken zijn. Herhaal deze oefening 10 maal.

