

Oefeningen voor de heup



Mobilisatieoefeningen

1 Slingeren

Ga met één been zijwaarts op een opstapje staan (bijvoorbeeld de onderste trede van de trap) en zwaai het andere been zo ver mogelijk naar voren en naar achteren. Daarna een kwartslag draaien en zwaai het been opzij en het andere been voorlangs.

Herhalingen: 10



2 Pendelhup

Ga rechtop staan. Trek één been met gebogen knie op en breng dit been zijwaarts weer naar beneden.

Herhalingen: 5 per been.

