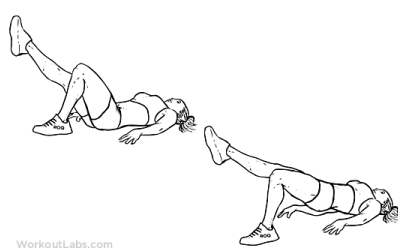
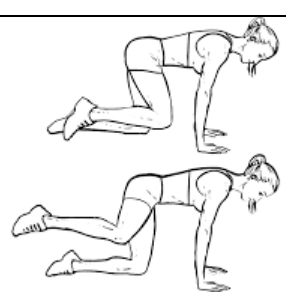
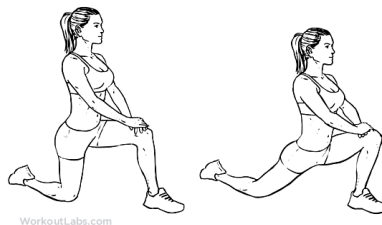
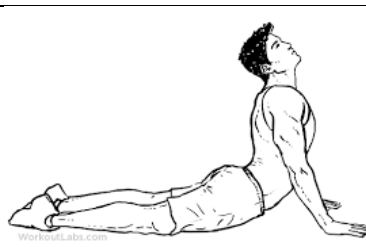


Heup Impingement

Oefening	Uitleg	Plaatje
Single leg glute bridge	<ul style="list-style-type: none"> - Ga op de rug liggen met de handen naast het lichaam; - Druk de onderrug in de grond en til daarna eerst de billen omhoog; - Til verder omhoog waardoor de rug volgt, strek goed door waardoor rug en benen in één lijn komen - Til het niet-aangedane been op en strek het met de knieën naast elkaar. 	 <p>WorkoutLabs.com</p>
Bilspier aanspannen	<ul style="list-style-type: none"> - Ga op handen en knieën zitten; - Trek de navel in en hou de rug in neutrale positie; - Trek het aangedane been rustig op naar buiten waarbij alleen vanuit de heup bewogen wordt. - N.B. De onderrug blijft in dezelfde positie, ga daar niet draaien. 	
Iliopsoas rekken	<ul style="list-style-type: none"> - Neem een grote stap naar voren met het niet aangedane been; - Zak door de knieën tot de achterste knie op de grond rust; - Blijft recht met de rug terwijl de billen naar voren geduwd worden. 	 <p>WorkoutLabs.com</p>
McKenzie (rug opstrekken)	<ul style="list-style-type: none"> - Ga plat op de buik liggen met de handen onder de schouders; - Duw de schouders omhoog door de armen te strekken en adem rustig in; - Als de armen helemaal gestrekt zijn en het bekken nog op de bank ligt, adem dan rustig uit, zak na de uitademing weer naar beneden. 	 <p>WorkoutLabs.com</p>

