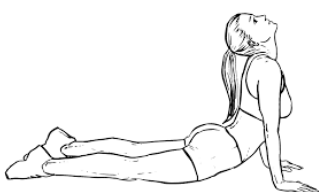


Flexibiliteitschema

Basis

Fysio Scheveningen
Jurriaan Kokstraat 8
2586SJ Den Haag

+31 6 4186 5408
www.fysio-scheveningen.nl
@annejeen@fysio-scheveningen.nl

Oefening	Uitleg	Gewicht	Plaatje
Stretch quadriceps	- Ga op één been staan; - Trek de andere voet naar de bil; - Blijf recht staan, knieën naast elkaar; - De rek moet voelbaar zijn aan de voorkant van het bovenbeen.	3x-20-30 seconden vasthouden	
Stretch heup	- Ga op één knie en één voet zitten; - Breng beide heupen naar voren; - De rek moet voelbaar zijn aan de voorzijde van de heup / lies.	3x-20-30 seconden vasthouden	
Mc kenzie extensie	- 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 in en uit;	3x-20-30 seconden vasthouden	
Child's pose	- Ga op de knieën zitten met de wreef van de voet plat op de grond, billen rusten op de hielen en de armen liggen gestrekt naar voren;	3x-20-30 seconden vasthouden	
Stretch schouders	- Strek de arm recht naar voren; - Haak de ander arm er omheen; - Trek de arm voorlangs; - De rek moet voelbaar zijn aan de buitenzijde van de schouder	3x-20-30 seconden vasthouden	
Stretch hamstring	- Ga zitten met één been gestrekt op de grond en de ander gebogen; - Rijk naar voren om de tenen van het gestrekte been te pakken; - De rek moet voelbaar zijn aan de achterzijde van het bovenbeen.	3x-20-30 seconden vasthouden	