

Heup Artrose

Oefening	Uitleg	Plaatje
Fietsen	<ul style="list-style-type: none"> - Laat de benen op een ontspannen manier rondgaan, 60 rondes per minuut (RPM); - Doe dit op een relaxt tempo en weerstand; - N.B. Het moet makkelijk vol te houden zijn en het mag geen pijn doen. 	
Squatten	<ul style="list-style-type: none"> - Zet de voeten op schouderbreedte; - Zak door de knieën met de billen naar achteren en de rug recht; - Zak door tot de knieën ongeveer 90° zijn; - Kom terug omhoog om daarna stap twee en drie te herhalen 	
Lunges	<ul style="list-style-type: none"> - Neem een grote stap naar voren met het aangedane been; - Zak door de knieën tot de achterste knie bijna op de grond rust; - Kom weer omhoog om daarna stap twee te herhalen. 	
Striking Cobra	<ul style="list-style-type: none"> - Begin deze oefening op de knieën met de wreef van de voet plat op de grond, billen rusten op de hielen en de armen liggen gestrekt naar voren; - Trek jezelf aan je handen, zo laag mogelijk, naar voren tot de schouders boven de handen zijn; - Duw nu het bovenlichaam omhoog terwijl het bekken op de grond blijft liggen; - Ga terug in tegenovergestelde volgorde. - N.B. Hou de nek recht (zie plaatje), ga niet omhoog kijken. 	

