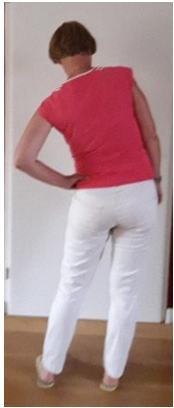


Alle oefeningen 5 x 3/5 tellen vasthouden en 1/2 series van 5

Alleen naar opzij bewegen, niet naar voor en achter.

Oefeningen zijn voor rechts afgebeeld, voor links is het andersom

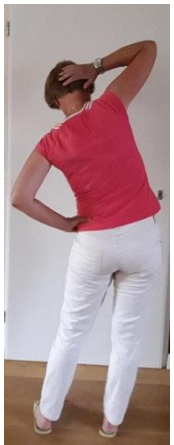
Rekking Tractus iliotibialis in stand, 1



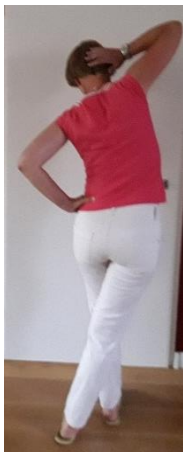
FYSIOTHERAPIE MAATSCHAP
BRUGGEMAN

Fysio Beltrumbrink

Rekking Tractus iliotibialis in stand, 2



Rekking Tractus iliotibialis in stand, 3

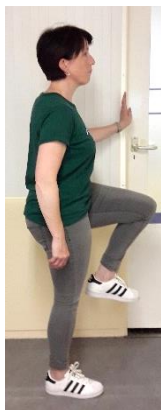


Alle oefeningen 5 x 3/5 tellen vasthouden en 1/2 series van 5

Linker heup iets omhoog en niet laten zakken, lichte steun met linker hand

Oefeningen zijn voor rechts afgebeeld, voor links is het andersom

Kracht en stabiliteit heupspieren, oefening 4



Fysio Beltrumbrink

Kracht en stabiliteit heupspieren, oefening 5



dd.

dd.

dd.

dd.

dd.

dd.

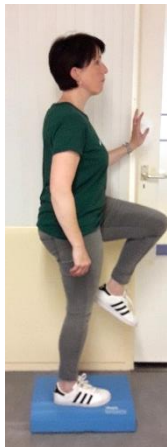
dd.

Alle oefeningen 5 x 3/5 tellen vasthouden en 1/2 series van 5

Linker heup iets omhoog en niet laten zakken, lichte steun met linker hand

Oefeningen zijn voor rechts afgebeeld, voor links is het andersom

Kracht en stabiliteit heupspieren op airex mat, oefening 6



Fysio Beltrumbrink

Kracht en stabiliteit heupspieren op airex mat, oefening 7



dd.

dd.

dd.

dd.

dd.

dd.

dd.