

1. Uitgangshouding  
Rugligging  
Uitvoering

Pak uw knie met beide handen. Beweeg deze richting de borst.



Herhalingen:	
Series:	

2. Uitgangshouding  
Staan/zijligging  
Uitvoering

Stand: beweeg uw been zijwaarts.

Zijligging: beweeg uw been opwaarts.  
Variatie: knie 90° gebogen.



Herhalingen:	
Series:	

3. Uitgangshouding  
Staan bij een muur of deur.  
Uitvoering

Plaats uw voet tegen de muur/deur. Geef druk in zijwaartse richting tegen de muur/deur.



Herhalingen:	
Series:	

4. Uitgangshouding  
Stand.  
Uitvoering

Plaats uw voet voorwaarts en buig door de voorste knie. Zorg dat de voorste voet recht vooruit wijst. Het gewicht komt op het voorste been.



Herhalingen:	
Series:	

5. Uitgangshouding  
Stand.  
Uitvoering

Plaats uw voet zijwaarts en buig deze knie. Zorg dat beide voeten vooruit wijzen. Het gewicht komt op het zijwaarts geplaatste been.



Herhalingen:	
Series:	

6. Uitgangshouding  
Spreidstand.  
Uitvoering

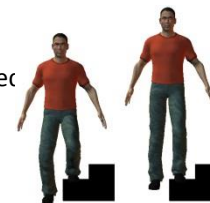
Zak door de knieën. Houdt de rug recht en blijf recht vooruit kijken.



Herhalingen:	
Series:	

7. Uitgangshouding  
Stand, één voet op de traptre  
Uitvoering

Druk uzelf, recht omhoog, uit en beweeg rustig terug



Herhalingen:	
Series:	

8. Uitgangshouding  
Rugligging, knieën opgetrokken.  
Uitvoering

Beweeg de billen omhoog. Zorg ervoor dat de romp en benen in een rechte lijn staan. Variatie: been optillen.



Herhalingen:	
Series:	

9. Uitgangshouding  
Stand  
Uitvoering

Hef uw heup/knie tot 90°. Beweeg uw been naar buiten. Plaats uw been op de grond. Herhaal met het andere been.



Herhalingen:	
Series:	

# Oefenfolder Heupklachten



**FysioMaatwerk Zilverpark  
Lugteren 39  
5237 JV 's-Hertogenbosch  
073-6429572  
denbosch@fysiomaatwerk.nl  
[www.fysiomaatwerk.nl](http://www.fysiomaatwerk.nl)**

