

OEFENINGEN HEUP

3 sets van 10 herhalingen - 2 keer per dag



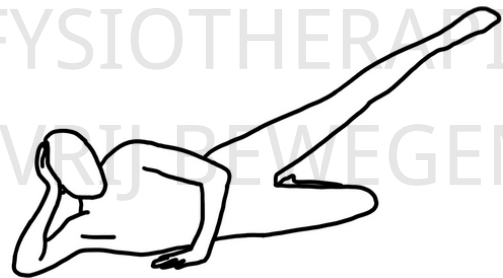
1. Buiging van de heup



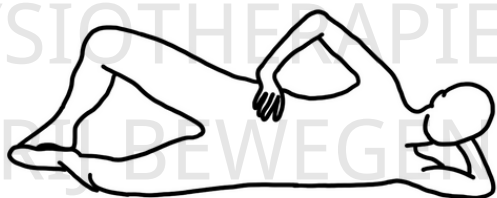
2. Zijwaarts heffen



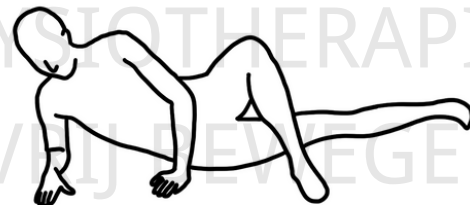
3. Heup strekken



4. Zijwaartse kracht heup



5. Zijwaartse kracht met gebogen knie



6. Zijwaartse kracht adductie heup

FYSIOTHERAPIE VRIJ BEWEGEN

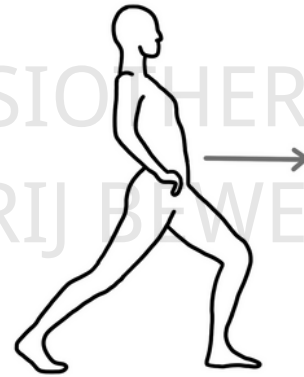
Heb je nog vragen? Mail ons: info@fysiotherapievrijbewegen.nl

OEFENINGEN HEUP

3 sets van 10 herhalingen - 2 keer per dag



7. Bekkenbrug



8. Rekken heup
Afwisselend per kant



9. Marcheren op de plaats



10. Op één been staan
Afwisselend per kant

FYSIOTHERAPIE VRIJ BEWEGEN

Heb je nog vragen? Mail ons: info@fysiotherapievrijbewegen.nl