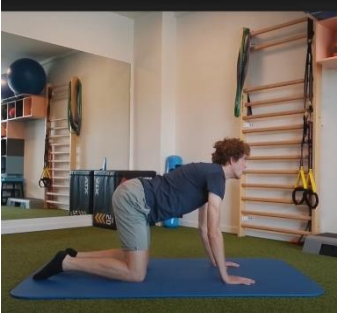



**Mobilisatie na langdurig zitten**

Oefeningen	Uitvoering	Herhalingen
<p><b>Hamstrings stretch</b></p> 	<p>Ruglig met de benen gesterkt</p> <p>Trek één been naar je toe tot een hoek van 90° in de heup</p> <p>Strek je knie totdat een rekgevoel optreedt thv de achterzijde van het bovenbeen</p> <p>Trek je tenen naar je toe</p> <p>De andere knie blijft gestrekt op de grond liggen</p> <p>Hou 7 seconden aan</p>	<p>10x Links en Rechts</p>
<p><b>Piriformis stretch</b></p> 	<p>Ruglig met de benen gesterkt</p> <p>Buig één knie, de enkel van het andere been plaatsen we op deze knie</p> <p>Plaats je handen in de knieholte en trek het gebogen been richting de romp totdat een rekgevoel in de bil van het geroteerde been optreedt.</p> <p>Hou 7 seconden aan</p>	<p>10x Links en Rechts</p>
<p><b>Psoas stretch</b></p> 	<p>Schuttershouding</p> <p>Breng het lichaam naar voor met een rechte romp en uitgestrekte arm totdat een rek optreedt aan de voorzijde van het achterste been</p> <p>Hou 7 seconden aan</p>	<p>10x links en rechts</p>

<p><b>Holle / Bolle rug</b></p> 	<p>Vierpuntshouding</p> <p>Maak een volledig holle rug en kijk omhoog</p> <p>Maak vervolgens een volledig bolle rug en kijk naar de knieën</p>	<p>10x</p>
<p><b>Thoracale rotatie</b></p> 	<p>Vierpuntshouding</p> <p>Plaats één hand in je nek</p> <p>Voer een volledige romprotatie uit door de elleboog onder het lichaam te brengen en vervolgens richting het plafond te roteren.</p> <p>Je blik volgt continu de elleboog</p>	<p>10x links en rechts</p>