



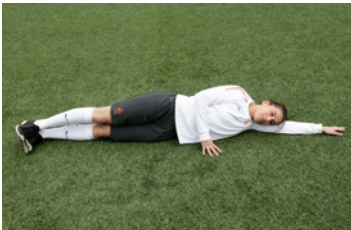
Heup abductie-adductie

8

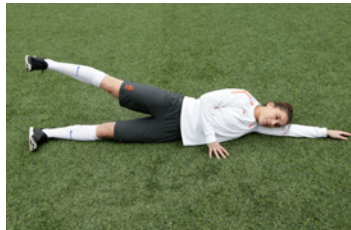
Ga op je zij liggen met je hoofd op je gestrekte onderarm. Strek beide benen uit met je tenen naar je toe. Til je bovenste been gestrekt omhoog en iets achter je heup (abductie). Zet de voet van het bovenste been plat op de grond voor je onderliggende been en buig daarbij je knie. Til vervolgens je onderliggende been gestrekt omhoog (adductie).

Belangrijk

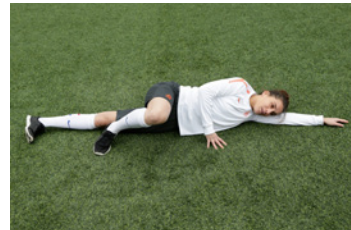
Trek je navel in. Als je je bovenste been optilt span je bilspieren aan.



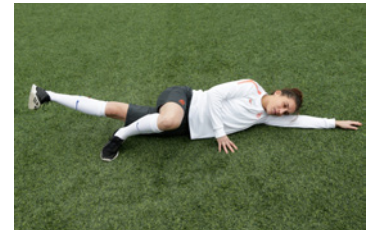
1



2



3



4