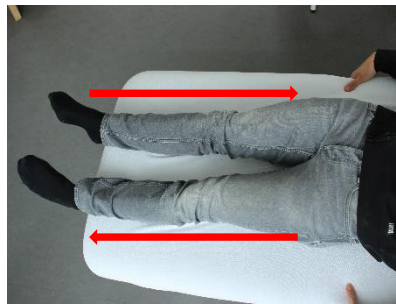




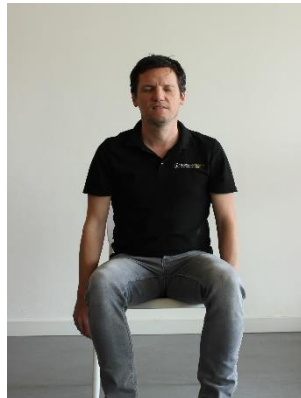
Oefeningen voor het bekken / SI-gewricht

1. Bekken shift in ruglig



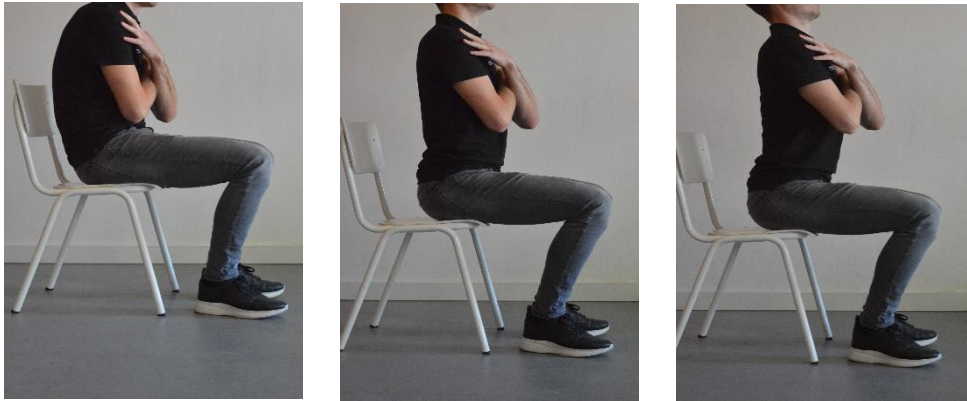
- Ga op uw rug liggen met beide benen gestrekt
- Schuif 1 voet volledig naar beneden / maak uw been 'langer'
- Maak hierna uw been weer 'korter' / schuif uw voet weer omhoog
- Als het ene been 'langer' wordt, wordt het andere been 'korter'
- Herhaal dit 15x

2. Bekkenshift in zit



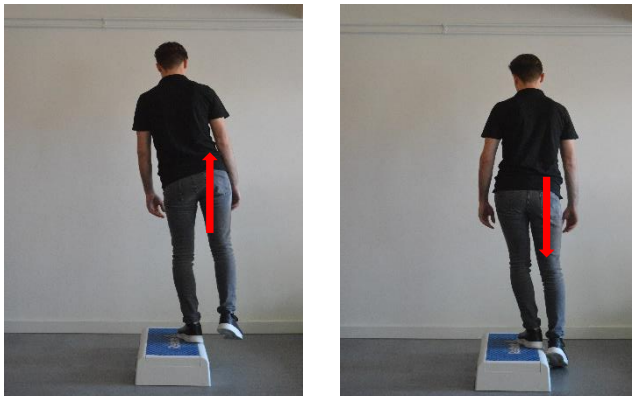
- Neem plaats op een stoel
- Til uw rechter bil op zodat deze omhoog komt, uw bovenlichaam helt naar de rechterkant
- Kom daarna weer recht op beide billen zitten
- Til hierna uw linker bil op zodat deze omhoog komt, uw bovenlichaam helt naar links
- Herhaal dit 15x

3. Flexie (buigen) en extensie (strekken) van de lage rug



- Neem plaats voor op de stoel met rechte rug
- Kruis de armen voor de borst
- Zak in naar achteren, u maakt een bolle onderrug
- Strek hierna helemaal op alsof u met een draadje aan uw hoofd omhoog wordt getrokken, u maakt een holle onderrug
- Herhaal dit 15x

4. Bekkenshift in stand op een verhoging



- Kom met het pijnlijke been op de verhoging staan
- Laat het andere been gestrekt naar beneden hangen
- Beweeg vanuit het bekken het gestrekte afhangende been omhoog en omlaag
- Herhaal dit 10x

5. Bekkenshift in stand op 1 been



- Kom op 1 been staan en trekt het andere been omhoog
- Het bovenbeen is nu horizontaal en maakt een hoek van 90graden met het bovenlichaam
- Trek het bekken van het opgetilde been omhoog en laat deze weer volledig zakken
- Herhaal dit 10x