

# De Heup *spierkracht versterkend*

Dit zijn oefeningen om de spieren rondom de heup te versterken en stabiliteit op te bouwen. Voer alle oefeningen rustig uit en bouw geleidelijk op. Probeer de oefeningen in series uit te voeren en neem ongeveer een halve minuut rust tussen de series.

Wilt u spiermassa opbouwen, verzwaar de oefening met minder herhalingen in een serie. Wilt u het uithoudingsvermogen van de spieren trainen, gebruik minder gewicht met meer herhalingen. Zorg ervoor dat de oefeningen ten alle tijden veilig uitgevoerd worden.

Zorg voor de juiste omgeving. Let op de ondergrond, gebruik bijvoorbeeld een matje of een handdoek voor grondoefeningen en zoek een steunpunt voor oefeningen op 1 been. Draag comfortabele kleding, zodat u vrijuit kunt bewegen.

Bij hevige pijn: stop met oefenen. Het kan zijn dat u de oefeningen niet goed uitvoert of dat de oefening niet geschikt is voor u.

Succes!

---

## 1.ABDUCTIE HEUP

---



**Uitgangshouding:** Staand

**Uitvoering:** Zorg voor ondersteuning, neem gewicht op het standbeen en beweeg het andere been gestrekt zijwaarts. De tenen blijven hierbij naar voren wijzen. Neem geen steun op het been dat u opzij brengt. Let op dat u het bekken recht houdt. U traint hiermee de spieren aan de buitenzijde van het bovenbeen.

**Aantal herhalingen:**

---

## 2.RETROFLEXIE

---



**Uitgangshouding:** Stand

**Uitvoering:** Zorg voor ondersteuning, neem gewicht op het standbeen en beweeg het andere been gestrekt naar achter. De tenen blijven hierbij naar voren wijzen. Neem geen steun op het been dat u naar achter brengt. U traint hiermee de bilspiers.

**Aantal herhalingen:**

---

## Spierkracht versterkend

### 3.KNIE HEFFEN



**Uitgangshouding:** Staand

**Uitvoering:** Zorg voor ondersteuning, neem gewicht op het standbeen en til de knie van het andere been op tot 90 graden. U traint hiermee de buigspieren van de heup.

**Aantal herhalingen:**

### 4.SQUAT



**Uitgangshouding:** Staand

**Uitvoering:** Zet de voeten op heupbreedte. Buig vervolgens door de knieën en zorg dat het zwaartepunt boven de hakken blijft. Let op dat de knieën recht boven de voeten blijven staan en niet te ver naar voren of naar binnen komen. U traint hiermee de bovenbeenspieren en de bilspieren.

**Aantal herhalingen:**

### 5.SQUAT OP 1 BEEN



**Uitgangshouding:** Staand

**Uitvoering:** Ga op 1 been staan en buig vervolgens door de knie. Let op dat de knie recht boven de voet blijft staan en niet te ver naar voren of naar binnen komt. U traint hiermee de bovenbeenspieren en de bilspieren.

**Aantal herhalingen:**

### 6.PELVIC LIFT



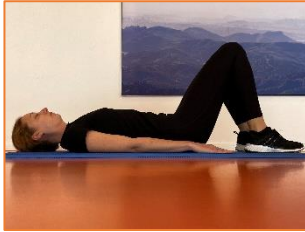
**Uitgangshouding:** Staand

**Uitvoering:** Zorg voor ondersteuning en ga met 1 been op een verhoging staan. Laat het been van de zijde waar u niet op steunt hangen en til vervolgens vanuit het bekken omhoog. U traint hiermee de stabiliserende spieren van de heup.

**Aantal herhalingen:**

# Spierkracht versterkend

## 7. BEKKENBRUG



**Uitgangshouding:** Lig

**Uitvoering:** Ga op de rug liggen en zet de voeten op de ondergrond op heupbreedte. Til vervolgens het bekken omhoog, trek hierbij de navel in en span de bilspieren aan. Rol vervolgens wervel voor wervel vanaf de schouderbladen weer terug naar de beginpositie. U traint hiermee de hamstrings en de bilspieren.

**Aantal herhalingen:**

## 8. LUNGE VOORWAARTS



**Uitgangshouding:** Staand

**Uitvoering:** Zet de voeten op heupbreedte en doe vervolgens een stap naar voren. Buig door beide knieën en zorg dat de voorste knie recht boven de voet blijft. U kunt deze oefening als uitval pas doen of een aantal herhalingen per been uitvoeren. U traint de bovenbeenspieren en de bilspieren.

**Aantal herhalingen:**

## 9. LUNGE ZIJWAARTS



**Uitgangshouding:** Staand

**Uitvoering:** Zet de voeten op heupbreedte en doe vervolgens een stap opzij, waarbij u het gewicht verplaatst naar het been wat de pas maakt. U kunt deze oefening alternerend uitvoeren. U traint hiermee de bovenbeenspieren en de spieren aan de buitenkant van het bovenbeen.

**Aantal herhalingen:**

## 10.ABDUCTIE HEUP



**Uitgangshouding:** Zijlig

**Uitvoering:** Ga op de zij liggen en buig het onderste been. Strek het bovenste been, de tenen wijzen naar voren. Til het gehele been recht omhoog en houd spanning op het been. Let op dat het been niet teveel naar voren komt. Houd dit enkele seconden vast en breng het been weer terug in de begin positie. U traint hiermee de spieren aan de buitenzijde van het bovenbeen.

**Aantal herhalingen:**

## 11.ADDUCTIE HEUP



**Uitgangshouding:** Zijlig

**Uitvoering:** Ga op de zij liggen en strek het onderste been. Het bovenste been zet u gebogen voor het onderste been. Til het onderste been gestrekt op, de tenen blijven hierbij naar voren wijzen. Houd enkele seconden vast en breng het been rustig terug naar de beginpositie. Hiermee traint u de spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen.

**Aantal herhalingen:**

## 12.CLAMSHELL



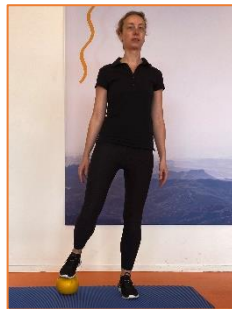
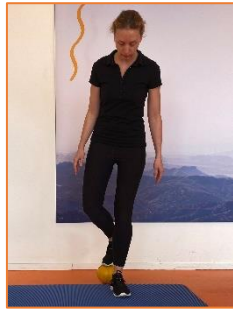
**Uitgangshouding:** Zijlig

**Uitvoering:** Ga op de zij liggen en buig beide benen 90 graden. Til vervolgens de bovenste knie richting het plafond en houd de voeten bij elkaar. Houd dit enkele seconden vast en beweeg de knie rustig terug naar de beginpositie. U traint hiermee de bilspieren.

**Aantal herhalingen:**



## 1. STAAN OP 1 BEEN

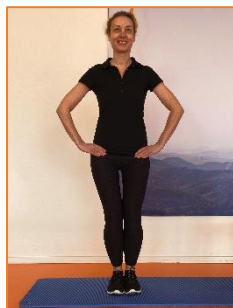


**Uitgangshouding:** Staand

**Uitvoering:** Ga op 1 been staan, het liefst met zo min mogelijk steun. Zorg dat u niet door de heup zakt en houd de knie licht gebogen. U kunt de oefening moeilijker maken door tegelijkertijd een dubbeltaak uit te voeren (tandenpoetsen, met een bal gooien). U traint hiermee uw balans en de samenwerking tussen verschillende spiergroepen.

**Aantal herhalingen:**

## 1. ZIJWAARTS LOPEN



**Uitgangshouding:** Staand

**Uitvoering:** Buig beide knieën en doe een stap opzij. Sluit het been aan en stap zijwaarts verder. De knieën blijven gedurende de hele oefening gebogen. Dit kunt u ook met een dynaband doen. Let op dat de knieën niet teveel naar voren of naar binnen komen. U traint hiermee de stabiliserende spieren van de heup.

**Aantal herhalingen:**