

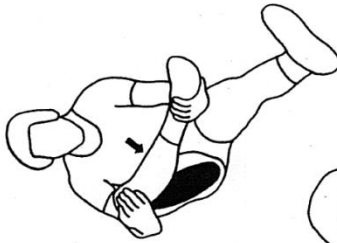
## 27. Achterste, uiterste, bovenste dijspieren en zitvlakspieren

*M. biceps femoris caput longum, m. semitendinosus, m. semimembranosus, m. gluteus maximus, medius en minimus, m. tensor fasciae latae.*

**Functie:** Het strekken, naar binnen draaien en naar buiten brengen van het heupgewricht.

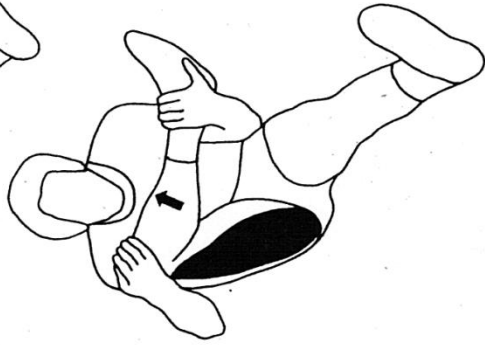
### A. Spierspanning

Ga op de vloer zitten, bij voorkeur met steun in de rug. Buig één been en breng dit met één hand om de knie en de andere om de enkel naar de borst. Strek het andere been recht voor u. Druk de geheven knie en het onderbeen zo hard mogelijk naar beneden tegen uw handen; 20 seconden vasthouden.



### I. Stretch

Trek met beide handen het been zo dicht mogelijk tegen de borst, 20 seconden vasthouden. De knie wordt niet belast, de spanning is te voelen, als u de oefening goed uitvoert, aan de achterkant van de bovendij.



## 28. Achterste, buitenste, bovenste dijspieren en zitvlakspieren

*M. Biceps femoris, m. semitendinosus, m. semimembranosus, m. gluteus maximus, medius en minimus, m. tensor fasciae latae.*

**Functie:** Het strekken, naar binnen draaien en naar buiten brengen van het heupgewricht.

### A. Spierspanning

Ga op de rug liggen, buig één been en breng dit zo dicht mogelijk naar de borst, houd de enkel en knie met de handen vast. Druk uw been tegen uw handen omhoog en naar voren; 20 seconden vasthouden; uw andere been ligt gestrekt op de vloer.



### B. Stretch

Trek het been met beide handen zo dicht mogelijk tegen de borst en houd het been in dwarsstand 20 seconden vast. Het andere been is gestrekt.



## 29. Buitenste heupspieren

*M. tensor fasciae latae, m. gluteus medius en minimus, m. gemellus sup. en inf., m. piriformis, m. quadratus femoris, m. obturatoris int. en ext.*

**Functie:** Het naar buiten brengen van het heupgewricht.

### A. Spierspanning

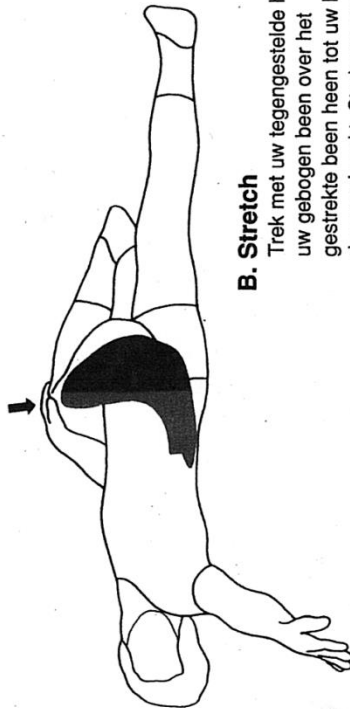
Ga op de rug liggen en buig één been tot een rechte hoek is gevormd.

Duw de dij zijwaarts naar buiten tegen uw handen aan; 20 seconden vasthouden. Voeten en enkels ontspannen houden.



### B. Stretch

Trek met uw tegengestelde hand uw gebogen been over het gestrekte been heen tot uw knie de grond raakt. Strek uw andere arm zijwaarts naar buiten en draai uw hoofd in dezelfde richting, zodat u naar uw hand kunt kijken.



## 30. Buitenste heupspieren en bilspieren

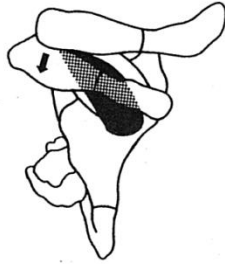
*M. tensor fasciae latae, m. sartorius, m. piriformis, m. gemellus sup. en inf., m. obturatorius int., m. gluteus medius en minimus.*

**Functie:** Het naar buiten brengen en draaien van het heupgewricht.

**Opmerking:** Deze oefening moet na liesstrekking gedaan worden (oef. 31-35).

### A. Spierspanning

U ligt op uw rug met de handen onder de nek. Trek uw benen op en sla het ene been over het andere. Het onderste been gaat iets zijwaarts naar binnen. Druk het onderste been zo hard mogelijk omhoog tegen het er over liggende been; 20-30 seconden vasthouden.



### B. Stretch

Leg het onderste been op de grond; het gewicht van het bovenste been duwt het been naar beneden; 20-30 seconden vasthouden. U voelt de spanning aan de buitenkant van de heup.

