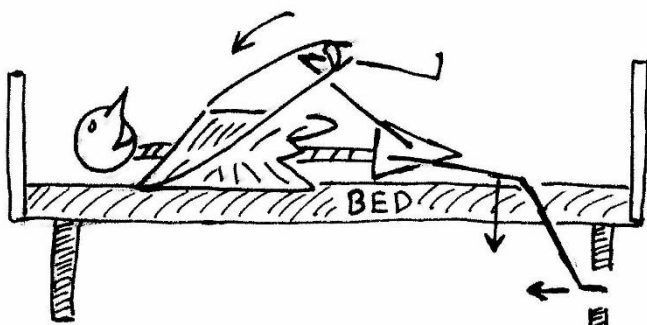
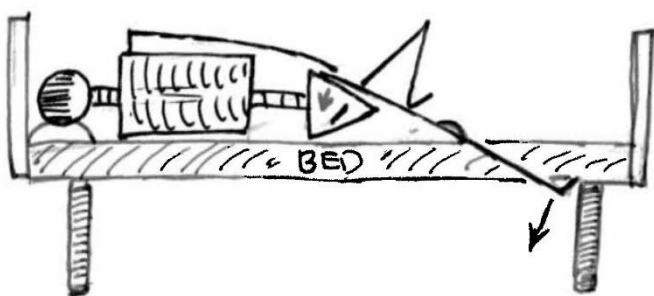


Strecken Psoasfascie (nierloge & Psoas-spier)



Stretchen Psoasfascie 1. (VB. rechts):

- Op de rug liggend op bed aan de rechterkant.
- Rechter onderbeen hangt buiten het bed.
- Linkerbeen wordt opgetrokken, met hulp van beide handen.
- Linkerbeen zover mogelijk richting neus.
- Rechter bovenbeen naar de grond brengen
- Rechter onderbeen verder buigen.



Stretchen Psoasfascie 2. (VB. rechts):

- Op de linker zij op bed aan de rechterkant.
- Rechter been hangt buiten het bed.
- Linkerbeen wordt opgetrokken 90 graden, met hulp van linkerhand.
- Rechter been naar de grond brengen
- Rechter hand duwt rechterbeen verder naar beneden.