

Heup en bekken spierversterkende oefening: heup abductor

De abductoren zorgen ervoor dat je je benen naar buiten toe kunt bewegen, de adductoren juist naar binnen en houden je stabiel terwijl je aan het hardlopen bent. Deze heup- en liesspiers, mede door het feit dat het bekken tijdens het hardlopen ook nog bij iedere stap wordt gedraaid, kunnen fors worden belast.

De oefening

Ga op je zij liggen en buig je onderste been. Beweeg je bovenste been gestrekt op en neer. Let erop dat je voet horizontaal blijft zodat je tenen naar voren wijzen.

Je traint de spieren aan de zijkant van uw heup.

Er zijn tal van oefeningen om de heup abductoren te trainen. Met het gebruik van een weerstandband versterk je deze spieren extra

