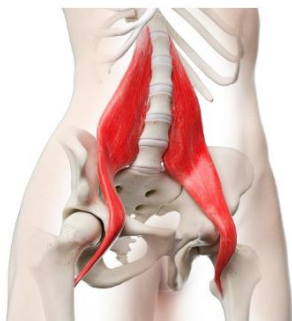


Oefeningen voor Psoas / heupgebied ontspanning

Wat is de psoas-spier?



Van de binnenkant van je bovenbenen loopt de spier door je bekken langs je onderrug waar hij zicht hecht aan het diafragma. Zonder de psoas zouden alledaagse bewegingen zoals lopen niet mogelijk zijn, omdat het de enige spier is die de wervelkolom met de benen verbindt. Naast het buigen van de heup werkt deze diepe kernspier om de wervelkolom te stabiliseren en de ademhaling te reguleren.

De psoas kan gespannen raken door overbelasting, met als gevolg lage rugpijn en pijn in de benen. Een gespannen psoas is meestal het resultaat van te veel zitten of overbelasting door wandelen of fysieke activiteiten zoals hardlopen, fietsen en sit-ups.

Oefeningen voor meer ruimte (met name psoas)



Liggen met een blok / kussen onder je stuitje



Pigeon yoga pose



Heupen losdraaien



Volledig ontspannen hangen over een bal



Inhangen en rekken



Inleunen en opendraaien



Volledig ontspannen liggen met/zonder stoel