

# Setting gluteus

## *Starthouding*

- Liggend op de buik
- knieën uit elkaar en gebogen, voeten raken elkaar aan

## *Uitvoering*

- Kantel je bekken naar achteren en probeer je knieën van de grond te tillen terwijl je de hielen tegen elkaar aan duwt.



# Hip hitch

## Starthouding

- Staand op een trap of verhoging, 1 been op de trede

## Uitvoering

- Kantel je bekken naar achteren en blijf goed rechtop staan
- Zak langzaam door je heup heen en trek deze weer omhoog
- Focus op trekken vanuit zijkant heup, niet vanuit de rug



# Abductie in zijlig



## *Starthouding*

- Liggend op de zij, benen gestrekt  
Lichte spanning in buikspieren, bekken naar achteren gekanteld

## *Uitvoering*

- Beweeg het bovenste been opzij de lucht in  
Probeer loodrecht ten opzichte van de grond te bewegen, en houd het bekken stil



# Clamshell

## *Starthouding*

- Liggend op de zij, heup en knieën gebogen
- Lichte spanning in buikspieren, bekken naar achteren gekanteld

## *Uitvoering*

- Beweeg de knie van het bovenste been weg van de onderste
- Voeten blijven op elkaar
- Met de spanning in de buikspieren houd je je bekken stabiel en stil



# Hip Thrust

## *Starthouding*

- Je rug en schouderbladen steunen op een verhoging (bijvoorbeeld bedrand of een bank)
- Voeten met de hakken op de grond en knieën 90 graden gebogen
- Bekken naar achteren gekanteld

## *Uitvoering*

- Duw je bekken omhoog door je bilspieren goed te gebruiken
- Blijf de kanteling in je bekken houden
- Zorg ervoor dat je knieën op hun plek blijven

