

## Schuimrol op iliotibiale band:

Leg de schuimrol dwars op de grond. Ga in zijlig op de rol liggen, waarbij je steunt op je elleboog, deze bevindt zich ter hoogte van het midden van je dijbeen. Het bovenste been ligt geplooid voor het onderste been dat gestrekt is. Steun op je onderste hand terwijl je bovenliggende knie plooit en strekt om zo de schuimrol over de buitenkant van de dij te laten rollen. Herhaal 10 maal op en neer.



Startpositie



Beweging