

Ruime stap voorwaarts  
zetten, je laten zakken



Explosief afduwen,  
terugkeren naar  
uitgangshouding

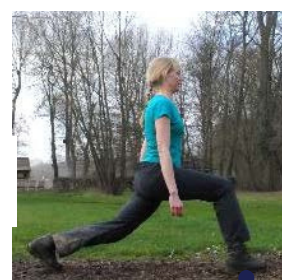
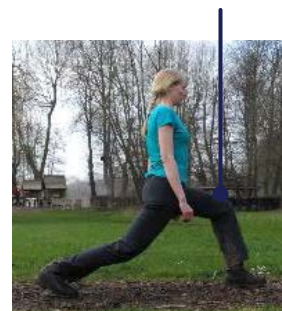
In stand met stok in hand



Ruime stap voorwaarts  
zetten, je laten zakken

Partner duwt/trekt  
licht aan stok,  
evenwicht behouden

Lunge met linkervoet voor



Landen in evenwicht met  
rechtervoet voor

## 1 Lunge

- Neutrale rugkromming
- Knie komt niet voorbij tenen

3 x 10 herhalingen  
elk been, 2 tellen  
houden

## 2 Lunge - partneroefening

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen  
elk been, 5 tellen  
houden

## 3 Lunge met wisselsprong

- Neutrale rugkromming
- Knieën niet naar binnen of buiten bewegen

3 x 10 herhalingen

Buiklig met benen gekruist, knieën 90°



Rechterbeen naarwaarts bewegen

Linkerbeen vertraagt deze beweging door weerstand uit te oefenen tegen rechterbeen

Bekkenlift met voeten op touw



Touw weggrollen van zitvlak, **hierbij heup hoog houden**. Op einde bekken laten zakken, daarna oefening opnieuw beginnen

Extra: 1 been heffen

Knieënsteun met knieën in hoek van 90°, armen gekruist over schouders



Terwijl partner onderbenen fixeert, romp als plank traag naar voor laten vallen



Gewicht van romp opvangen door handen tijdig op grond te plaatsen

## 1 Hamstrings excentrisch 1

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen

## 2 Hamstrings excentrisch 2

- Neutrale rugkromming
- Schouders-heup-knieën op één lijn

3 x 10 herhalingen

## 3 Nordic hamstring

- Neutrale rugkromming
- Rug- & buikspieren steeds aanspannen
- Schouders-heupen-knieën op één lijn

3 x 10 herhalingen

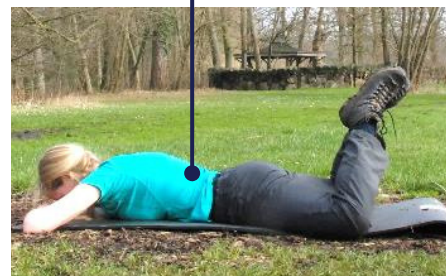
Zijlig met knieën & heupen gebogen



Zijlig met benen gesterkt



Buiklig met knieën gebogen & naar buiten gedraaid



Knie zo ver mogelijk naar buiten draaien

Heup blijft naar boven wijzen (valt niet naar achter)

Voeten blijven tegen elkaar



Bovenste been zo hoog mogelijk heffen, voetpunt wijst zo veel mogelijk naar boven

Heup blijft naar boven wijzen (valt niet naar achter)



Beide benen gelijktijdig net van grond tillen

Voeten blijven tegen elkaar

## 1 Hip clams

- Neutrale rugkromming
- Heup blijft onbeweeglijk in uitgangshouding

🕒 3 x 30 herhalingen elk been

## 2 Zijwaartse beenlift

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 30 herhalingen elk been

## 3 Heupstrekking met externe rotatie

- Neutrale rugkromming
- Met borst in steun op grond blijven

🕒 3 x 10 herhalingen, 5 tellen houden

Ruglig met benen gebogen, klem het touw tussen knieën



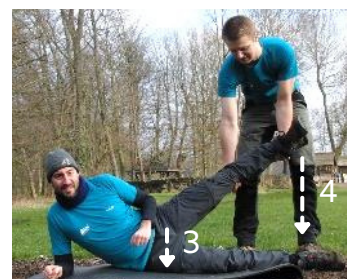
In stand met 1 voet op touw



Squat uitvoeren op 1 been waarbij vrije been met touw naar buiten schuift

Daarna touw terugschuiven naar midden met binnenkant voet

Zijlig Bovenste enkel & knie ondersteunen



1. Bekken heffen
2. Onderste been naar bovenste brengen
3. Bekken laten zakken
4. Been laten zakken

## 1 Touw tussen benen klemmen

- Neutrale rugkromming

3 x 30 seconden

## 2 Zijwaarts schuiven met touw

- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen elk been

## 3 Copenhagen adductor exercise

- Neutrale rugkromming

3 x 30 seconden elke zijde

In stand met hoek van 90°  
in elleboog, elastiband in  
de hand



Langzaam arm over buik  
draaien (binnenwaarts)



Elleboog niet in steun  
tegen romp

In stand met hoek van 90°  
in elleboog, elastiband in  
de hand



Langzaam arm van over buik  
wegdraaien (buitenwaarts)



Elleboog niet in steun  
tegen romp

In stand, elastiband in  
hand met gestrekte arm  
voor lichaam



Langzaam elastiband met  
gestrekte achter lichaam trekken



**1**

## Schouder- oefening 1

- Neutrale rugkromming
- Met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen  
elke arm

**2**

## Schouder- oefening 2

- Neutrale rugkromming
- Met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen  
elke arm

**3**

## Schouder- oefening 3

- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen  
elke arm

In stand, elastiband met beide handen vasthouden t.h.v. rechterheup

In stand, elastiband in hand houden met gestrekte arm achter lichaam



Beide handen naar boven bewegen, rechterhand loslaten



In stand, uiteinden elastiband in linker- & rechterhand



Langzaam elastiband met gestrekte arm tot voor lichaam



Roeibeweging naar achter uitvoeren



Langzaam terugkeren met linkerhand naar beginpositie

## Schouder-oefening 4

- Neutrale rugkromming
- Met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen elke arm

## Schouder-oefening 5

- Neutrale rugkromming
- Met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen elke arm

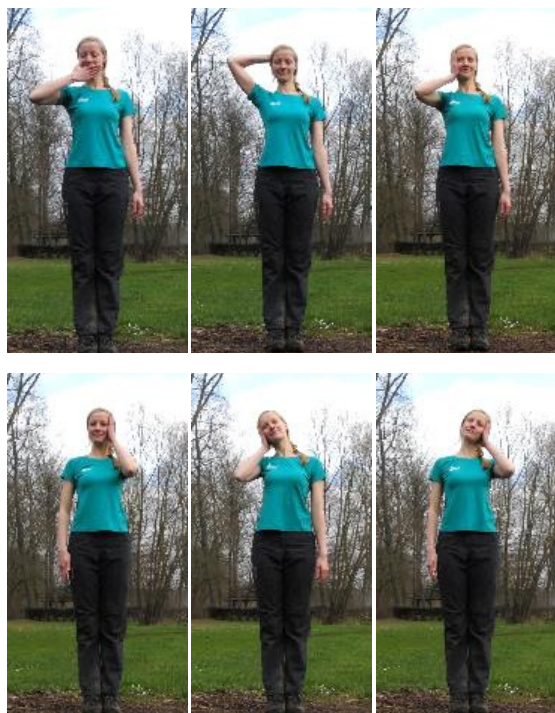
## Schouder-oefening 6

- Neutrale rugkromming
- Met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen

Met handen aan elkaars  
achterhoofd trekken

Hand voor, achter, rechts, links &  
naast hoofd plaatsen en duwen



Hoofd stabiliseren zodat je de  
rotaties of kantelingen tegengaat



Één voor één handen van  
buitenkant naar binnenkant  
brengen

Partner doet erna hetzelfde

Pomphouding met 1 hand  
op achterhoofd partner en  
1 hand op grond



Pombeweging

Hoofd vanuit handen- &  
knieënsteun stabiliseren

## 1 Nekoefening 1

- Neutrale rugkromming

3 x 30 seconden  
elke positie

2

## Nekoefening 2

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

3

## Nekoefening 3

- Neutrale rugkromming

3 x 5 herhalingen