



1 voet plaatsen met kleine stap voorwaarts & je laten zakken



beide benen zijn  $\pm 90^\circ$  gehoekt

Lunge voor-, zij- & rugwaarts



Lunge met rechervoet voor



Sprong



Lunge met linkervoet voor

## 1 Lunge

- Neutrale rugkromming
- Voorste knie niet voorbij tenen

🕒 3 x 10 herhalingen elk been, 2 tellen houden

## 2 Lunge in alle richtingen

- Neutrale rugkromming

🕒 2 x 10 herhalingen elk been & elke richting, 2 tellen houden

## 3 Lunge met sprong

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 10 herhalingen



Armen tegen  
borst houden,  
ellebogen wijzen  
naar buiten



Stand met voeten  
op schouder-  
breedte

Romp naar  
voor buigen  
met neutrale  
rugkromming



Buiklig met benen gekruist



Langzaam been neerwaarts  
bewegen, terwijl ander  
been de beweging  
langzaam vertraag



Bekkenlift  
met voeten  
op mat



Voeten  
langzaam  
verder  
brengen  
door mat te  
schuiven



Extra: 1 been  
strekken &  
knieën  
samen-  
houden

## 1 Good morning

- Neutrale rugkromming
- Benen blijven gestrekt

3 x 10 herhalingen,  
5 tellen houden

## 2 Hamstring excentrisch 1

- Neutrale rugkromming
- Beweging langzaam uitvoeren

3 x 15 herhalingen

## 3 Hamstring excentrisch 2

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden



Ruglig met voetzolen tegen elkaar & knieën naar buiten gedraaid



Bekken liften

Ruglig met voetzolen tegen elkaar & knieën naar buiten gedraaid



Knieën van grond liften

Kniesteun met knieën in hoek van 90°



Romp traag naar voor laten vallen



Gewicht romp opvangen door handen te plaatsen

## 1 Bekkenlift met knieën naar buiten

- Neutrale rugkromming
- Buik- & rugspieren constant aanspannen

🕒 3 x 10 herhalingen, 5 tellen houden

## 2

## Knieënlift

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 10 herhalingen, 5 tellen houden

## 3

## Nordic hamstring

- Neutrale rugkromming
- Schouder-bekken-knieën op één lijn (plank)

🕒 3 x 10 herhalingen



Zijlig met knieën & heup gebogen



Knie zo ver mogelijk naar buiten draaien

Heup blijft naar boven wijzen (valt niet naar achter)

Voeten blijven tegen elkaar

Zijlig met bovenste been gestrekt



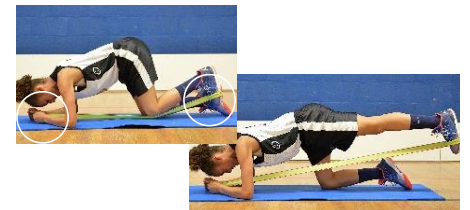
Bovenste been zo hoog mogelijk brengen

Heup blijft naar boven wijzen (valt niet naar achter)

Handen & knieën steun



Knie zo ver mogelijk opendraaien & dit been zo ver mogelijk naar achter strekken, langs dezelfde weg terugkeren



Oefening herhalen met elastiband rond hand & voet

## 1 Hip clams

- Neutrale rugkromming

- 3 x 15 herhalingen elk been, 2 tellen houden

2

## Zijwaartse beenlift

- Neutrale rugkromming

- 3 x 15 herhalingen elk been, 2 tellen houden

3

## Peeing dog

- Neutrale rugkromming
- Beide ellebogen steeds gestrekt houden

- 3 x 15 herhalingen elk been, 2 tellen houden



Ruglig met benen gebogen & bal tussen benen



Krachtig met benen tegen bal duwen

Stand met 1 voet op mat



Al glijdend 1 been gestrekt zijwaarts brengen m.b.v. mat

Steunvoet blijft staan

Zijlig, partner ondersteunt bovenste (enkel &) knie



Bekken heffen & onderste naar bovenste been brengen

## 1 bal tussen benen klemmen

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

## 2

## Zijwaarts glijden

- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen elk been

## 3

## Copenhagen adductor exercise

- Neutrale rugkromming

3 x 30 seconden elke zijde



Stand met voeten op heupbreedte & gewicht op hielen



Elastiband spant rond knieën

Tenen tillen & hielen duwen om heup & knie te strekken

Zitvlak naar achter brengen



Op voet steunen met gewicht op hiel



Zitvlak naar achter brengen



Tenen tillen & met hielen duwen om heup & knie te strekken

1-benige squatbeweging uitvoeren



Partner trekt (licht) aan knie m.b.v. elastiband (≠ richtingen)

## 1 Squat met elastiband

- Neutrale rugkromming
- Kniehoek  $\pm 100^\circ$
- Schouders-knieën-tenen op één lijn
- Knieën niet naar buiten of binnen buigen

3 x 20 herhalingen

## 2 1-benige squat met bank

- Neutrale rugkromming
- Kniehoek  $\pm 100^\circ$
- Schouders-knieën-tenen op één lijn

3 x 10 herhalingen elk been

## 3 1-benige squat met elastiband

- Neutrale rugkromming
- Knie blijft steeds stabiel

3 x 10 herhalingen elk been



Elastiband rond  
beide voeten



Voetzolen naar  
buiten draaien  
(eversie)

Voeten naar  
buiten kantelen  
(exorotatie)



Op 1 been, met  
schouders tegen  
muur leunen



Voet zoekt steun  
tegen muur

Tenen maximaal  
optrekken

## 1 Eversie & exorotatie voet

- Neutrale rugkromming
- Tenen zoveel mogelijk naar bewijzen wijzen

3 x 30-60 seconden

## 2 Op hielen wandelen

- Neutrale rugkromming

3 x 30-60 seconden

## 3 Tenen optrekken

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen  
elk been, 5 tellen  
houden



Stand, elastiband in  
verste hand houden



Langzaam arm naar  
buiten draaien

Stand, elastiband in  
verste hand houden



Diagonaal naar boven  
bewegen met twee handen

Langzaam terugkeuren met  
verste hand

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



Langzaam arm gestrekt  
opwaarts bewegen in  
verschillende richtingen

Variatie: arm binnenwaarts  
draaien

1

## Schouderoef 1

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband
- Elleboog blijft tegen romp

🕒 3 x 15 herhalingen  
elke arm

2

## Schouderoef 2

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

🕒 3 x 15 herhalingen  
elke arm

3

## Schouderoef 3

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband
- Hoek 90° behouden in elleboog en oksel

🕒 3 x 15 herhalingen  
elke arm