



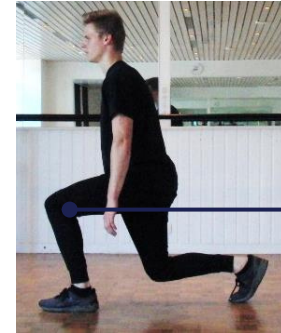
1 voet met grote stap
voorwaarts plaatsen
en je laten zakken



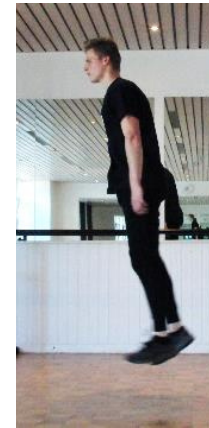
Knie komt niet
voor teen

Achterste been
is geplooid tot
quasi gestrekt

Lunge voor-, zij &
rugwaarts



Lunge met
linkervoet
voor



Sprong



Landen in
lunge met
rechter-
voet voor

1

Lunge

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen elk been, 2 tellen houden

2

Lunge in alle richtingen

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen elk been elke richting, 2 tellen houden

3

Lunge met wisselsprong

- Neutrale rugkromming
- 90% van lichaamsgewicht op voorste voet steunen

- 3 x 10 herhalingen



Handen lichtjes tegen
zijkant hoofd, ellebogen
wijzen naar buiten



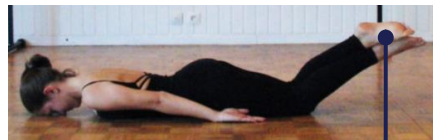
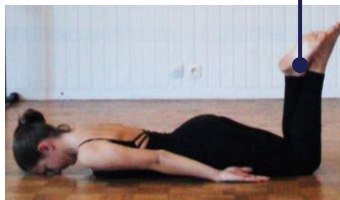
Romp met neutrale
rugkromming naar
voor buigen en
terug rechtekomen



Voeten op
schouderbreedte

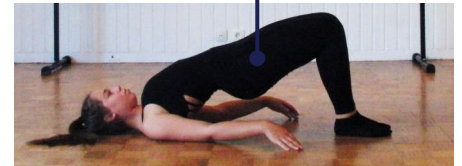
Benen zijn licht
geplooid tot gestrekt

Buiklig met
benen gekruist



Met rechterbeen linkerbeen
neerwaarts duwen,
linkerbeen biedt weerstand
en vertraag deze beweging

Bekkenlift met voeten
onder knieën



Voeten langzaam verder
brengen door te schuiven
op kousen (heen & terug)

1

Good morning (flat back)

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 10 herhalingen,
5 tellen houden

2

Hamstring excentrisch 1

- Neutrale rugkromming
- Beweging langzaam uitvoeren

🕒 3 x 15 herhalingen

3

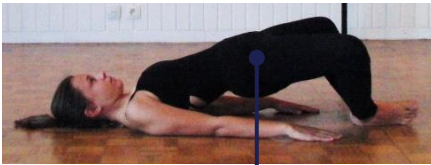
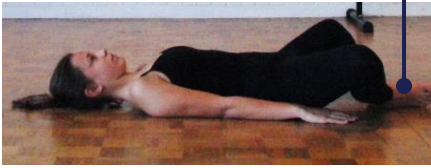
Hamstring excentrisch 2

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 60 seconden

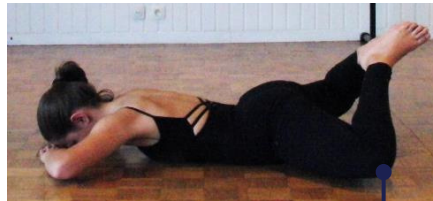
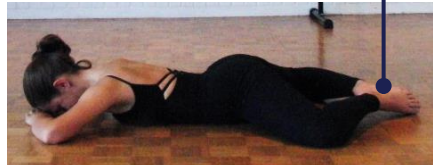


Ruglig met voetzolen
tegen elkaar en knieën
naar buiten gedraaid



Bekken liften

Buiklig met voetzolen
tegen elkaar en knieën
naar buiten gedraaid



Knieën net van
grond liften

Knieënsteun (op matje, trui, ...)
met knieën in hoek van 90°



Romp traag
naar voor
laten vallen
als plank



Gewicht van 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
- Schouders-bekken-knieën op één lijn

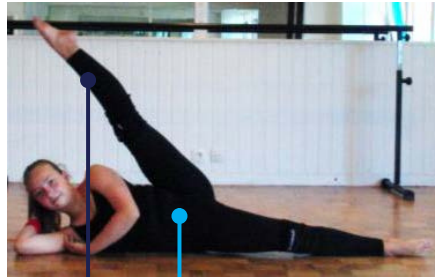
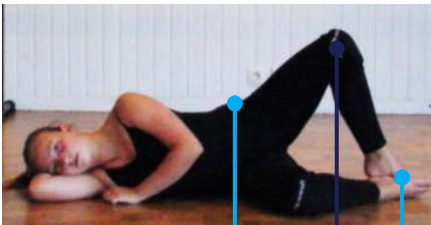
3 x 10 herhalingen



Zijlig met knieën & heup gebogen



Zijlig met benen gestrekt



Handen- & knieënsteun



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 brengen

Heup blijft naar boven wijzen (valt niet naar achter)

1 been gehoekt (90°) naar boven

Oefening herhalen met elastiband rond hand & voet



1 Heup clam

- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen elk been, 2 tellen houden

2

Zijwaartse beenlift (battement)

- Neutrale rugkromming
- Voet van geheven been zo ver mogelijk naar buiten draaien

3 x 15 herhalingen elk been, 2 tellen houden

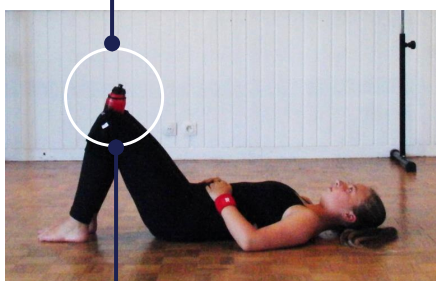
3

Superman met gehoekt been

- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen elk been, 2 tellen houden

Ruglig met benen gebogen, drinkfles tussen benen



Krachtig met benen tegen drinkfles duwen

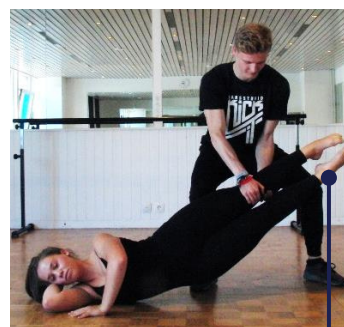
Rechtopstaan met voeten parallel



1 been gestrekt zijwaarts brengen en terug door te glijden op sok

Partner ondersteunt bovenste knie

Zijlig



Bekken heffen en onderste been naar bovenste been brengen

Variatie: in elleboogsteun

1 Drinkfles tussen benen klemmen

- Neutrale rugkromming

⌚ 6 x 30 seconden

2

Zijwaarts glijden

- Neutrale rugkromming

⌚ 3 x 15 herhalingen elk been

3

Copenhagen adductor exercise

- Neutrale rugkromming

⌚ 3 x 30 seconden elke zijde

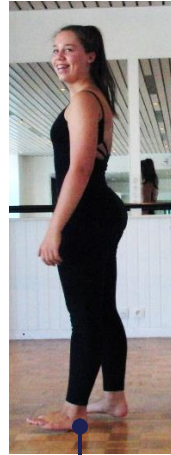


Elastiband rond
voet, uiteinde
vasthouden

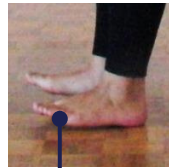


Voetzool wijst
naar grond

Voet naar
buiten draaien
(exorotatie)



Op hielen wandelen



Tenen maximaal
optrekken

Terwijl 1 knie
heffen naar passé



In stand met
hielen tegen
elkaar (en
dehors)

Hiel heffen (1 tel)
en hem langzaam
terug laten zakken
(5 tellen)

1 Buitenwaartse rotatie voet

- Neutrale rugkromming
- Tenen zoveel mogelijk naar beneden laten wijzen

🕒 3 x 30-60 seconden

2 Op hielen lopen

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 30-60 seconden

3 Hiel heffen

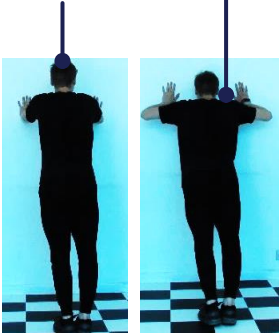
- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 15 herhalingen elk been



Lichaam als plank naar voor laten vallen, daarna krachtig afduwen

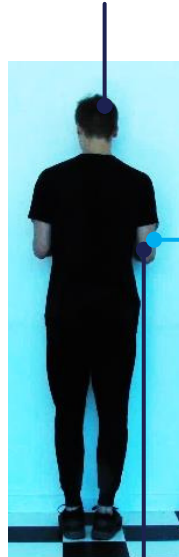
Pomphouding tegen muur



Net voor raken muur, handpositie veranderen

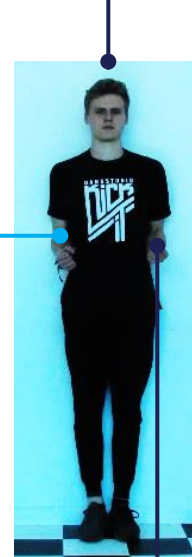
Gewicht opvangen door diepe schouder- & elleboogbuiging

In stand met gezicht naar muur, handen op muur plaatsen



Armen naar voor duwen

In stand met rug tegen muur, ellebogen tegen muur plaatsen



Ellebogen naar achter duwen

Hoek van 90° in ellebogen behouden

Ellebogen tegen romp

1 Pompen tegen muur (battement)

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-hielen op één lijn
- Diepe buik- & rugspieren opspannen

3 x 15 herhalingen

2 Arm voorwaarts duwen tegen muur

- Neutrale rugkromming
- Diepe buik- & rugspieren opspannen

3 x 15 herhalingen, 2 tellen houden

3 Arm rugwaarts duwen tegen muur

- Neutrale rugkromming
- Diepe buik- & rugspieren opspannen

3 x 15 herhalingen, 2 tellen houden

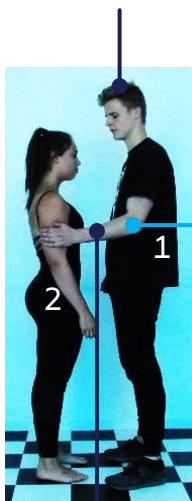
Zijwaartse stand t.o.v. muur, onderarm tegen muur plaatsen



Elleboog blijft steeds tegen romp en 90° gehoekt

Onderarm naar buiten tegen muur draaien

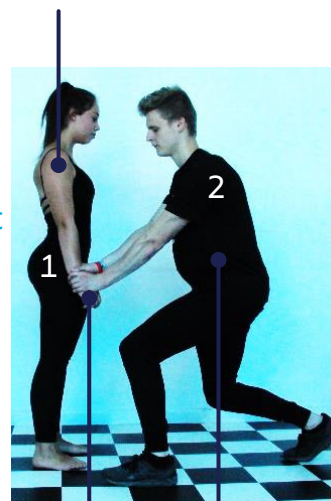
Partner 1: in stand met gezicht naar partner 2, plaatst hand tegen arm partner 2



Elleboog blijft steeds tegen romp en 90° gehoekt

Partner 1 draait onderarm naar binnen tegen partner 2

Partner 1: in stand met gezicht naar partner 2, arm gestrekt naast lichaam houden



Partner 1 duwt arm gestrekt voorwaarts
Partner 2 biedt weerstand en vertraagt beweging

1 Arm buitenwaarts draaien tegen muur

- Neutrale rugkromming
- Diepe buik- & rugspieren opspannen

3 x 15 herhalingen elke arm

2 Arm binnenwaarts draaien tegen partner

- Neutrale rugkromming
- Diepe buik- & rugspieren opspannen

3 x 15 herhalingen elke arm

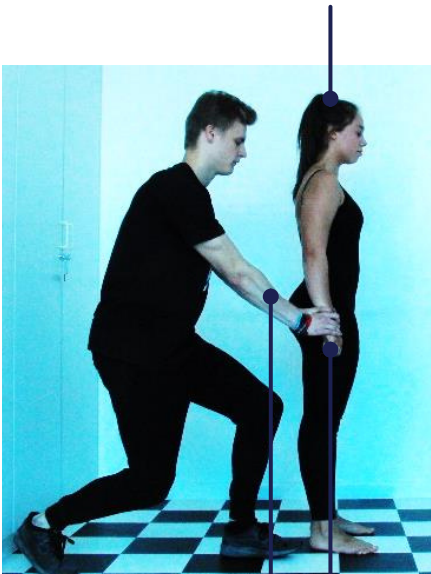
3 Arm gestrekt voorwaarts duwen

- Neutrale rugkromming
- Diepe buik- & rugspieren opspannen

3 x 15 herhalingen elke arm



In stand, arm gestrekt
naast lichaam houden

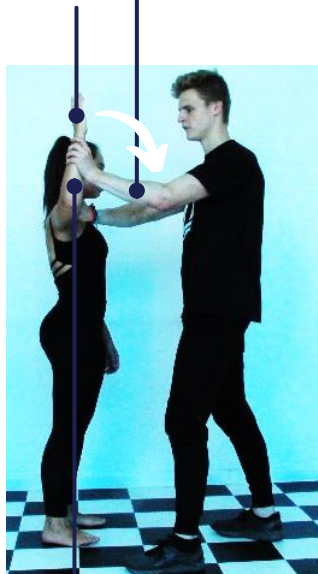


Arm gestrekt
naar achter
proberen duwen

Partner houdt pols vast
en houdt die tegen

Partner houdt pols vast
en houdt die tegen

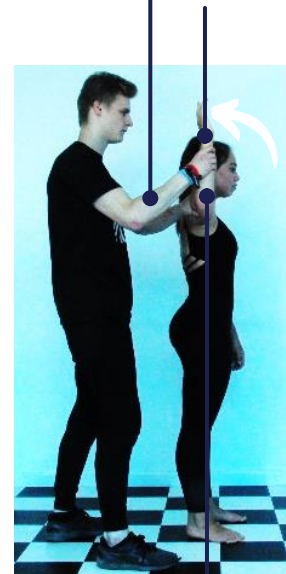
In stand, elleboog
gehoekt (90°) ter hoogte
van schouder houden



Arm gehoekt naar
voor/binnen
proberen draaien

Partner houdt pols vast
en houdt die tegen

In stand, elleboog
gehoekt (90°) ter hoogte
van schouder houden



Arm gehoekt naar
achter/buiten
proberen draaien

1 Arm rugwaarts duwen

- Neutrale rugkromming
- Diepe buik- & rugspieren opspannen

3 x 15 herhalingen
elke arm

2 Arm naar binnen duwen

- Neutrale rugkromming
- Diepe buik- & rugspieren opspannen

3 x 15 herhalingen
elke arm

3 Arm naar buiten duwen

- Neutrale rugkromming
- Diepe buik- & rugspieren opspannen

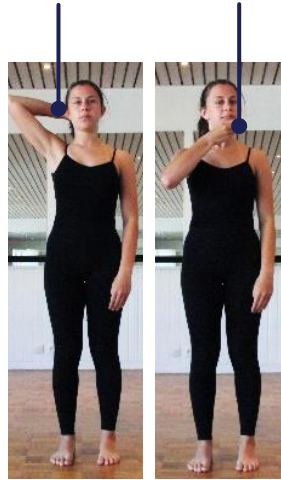
3 x 15 herhalingen
elke arm

Hand op wang
plaatsen en duwen



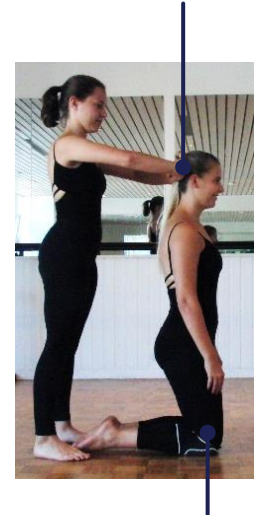
Hoofd stabiliseren zodat
rotatie & kanteling wordt
tegengegaan

Hand op achterhoofd/kin
plaatsen en duwen



Hoofd stabiliseren zodat
rotatie & kanteling wordt
tegengegaan

Partner duwt tegen
achterhoofd



Kniesteun

Nek & bovenlichaam
stabiliseren zodat je
niet voorover valt

Nek oefening 1

- Neutrale rugkromming

3 x 30 seconden
elke positie

Nek oefening 2

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

Nek oefening 3

- Neutrale rugkromming

3 x 5 herhalingen