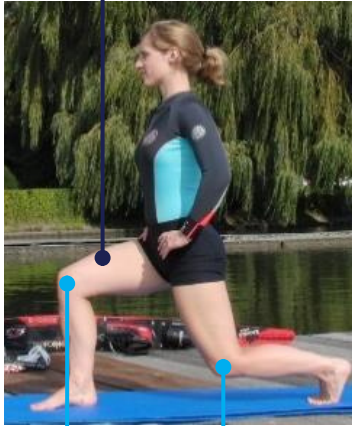




Met één voet kleine stap
voorwaarts zetten,
je laten zakken



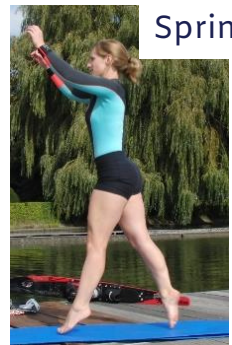
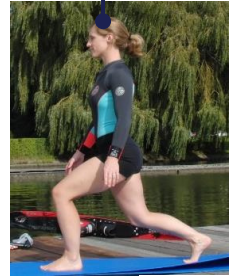
Knie niet
voorbij tenen

Benen zijn beiden \pm
90° gehoekt

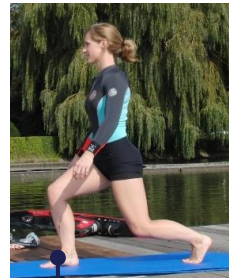
Lunge voor-, zij-
& rugwaarts



Starten in lunge met
rechtervoet voor



Springen



Landen in lunge met
linkervoet voor



Extra: bal onder been/rond
romp doorgeven

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 en richting, 2 tellen houden

3

Lunge met sprong

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

- 3 x 10 herhalingen

Handen lichtjes tegen zijkant hoofd houden, ellebogen wijzen naar buiten

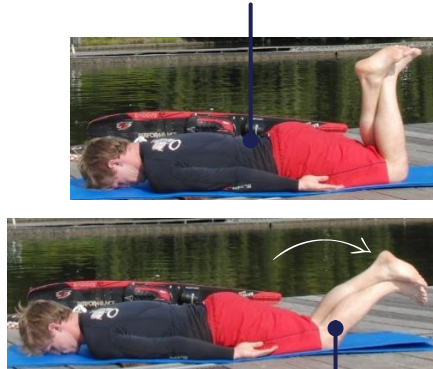


Romp met neutrale rugkromming naar voor buigen

Starten in stand met voeten op schouderbreedte

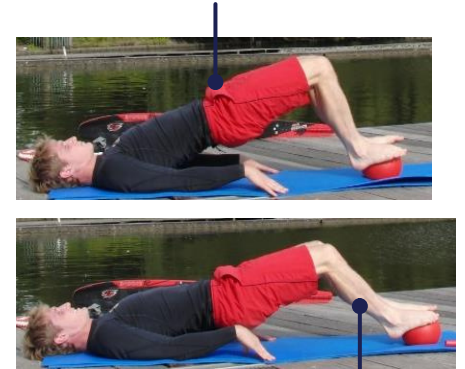
Benen blijven gestrekt

Starten in buiklig met benen gekruist, knieën 90°



Langzaam met rechterbeen neerwaarts bewegen, linkerbeen vertraagt deze beweging door weerstand uit te oefenen tegen rechterbeen

Starten in bekkenlift met voeten op bal



Langzaam voeten verder brengen door te rollen met bal



Extra: 1 been uitstrekken, knieën samenhouden

1 Good morning

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 10 herhalingen, 5 tellen houden

2 Hamstrings excentrisch 1

- Neutrale rugkromming
- Beweging langzaam uitvoeren

🕒 3 x 15 herhalingen elk been

3 Hamstrings excentrisch 1

- Neutrale rugkromming

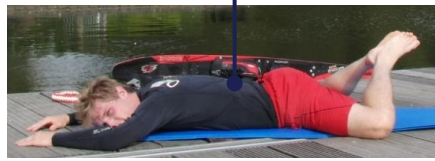
🕒 3 x 60 seconden

Starten in ruglig met
voetzolen tegen elkaar &
knieën naar buiten gedraaid



Bekken liften

Starten in buiklig met
voetzolen tegen elkaar &
knieën naar buiten gedraaid



Knieën van
grond liften

Starten in knieënsteun met
knieën in hoek van 90°



Romp als plank
traag naar voor
laten vallen



Gewicht romp opvangen
door handen te plaatsen

1 Bekkenlift met knieën naar buiten

- Neutrale rugkromming
- Buik- en rugspieren constant aanspannen

3 x 10 herhalingen,
5 tellen houden

2 Knieënlift

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen,
5 tellen houden

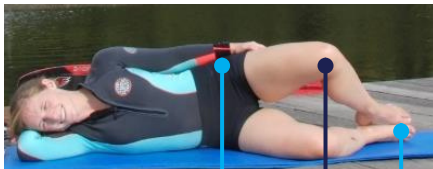
3 Nordic hamstring

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

3 x 10 herhalingen



Starten in zijlig met knieën & heup gebogen

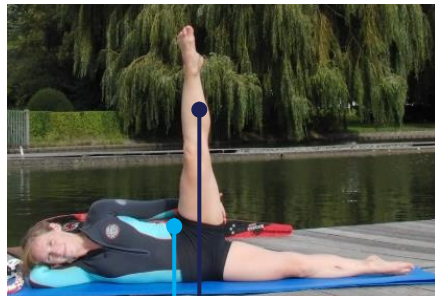


Knie zo ver mogelijk naar buiten draaien

Heup blijft naar boven wijzen (valt niet naar achter)

Voeten blijven tegen elkaar

Starten in zijlig met benen gestrekt



Bovenste been zo hoog mogelijk brengen

Heup blijft naar boven wijzen (valt niet naar achter)

Starten in handen- & knieënsteun



Één been gehoekt (90°) naar boven brengen



Herhaal de oefening met elastiband rond hand & voet

1 Heup clam

- Neutrale rugkromming

- 3 x 15 herhalingen elk been, 2 tellen houden

2 Zijwaartse beenlift

- Neutrale rugkromming

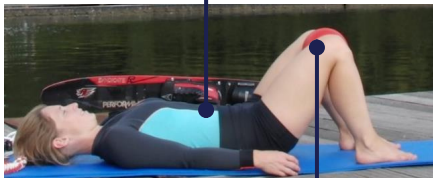
- 3 x 15 herhalingen elk been, 2 tellen houden

3 Superman met gehoekt been

- Neutrale rugkromming

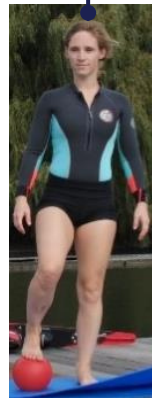
- 3 x 15 herhalingen. elk been, 2 tellen houden

Starten in ruglig met benen gebogen & bal tussen benen



Krachtig met benen tegen bal duwen

Starten in stand met één voet op bal



Één been gestrekt zijwaarts brengen & terug al rollend over bal

Steunvoet blijft staan

Starten in zijlig

Partner: ondersteunt bovenste (enkel &) knie



Bekken heffen

Daarna onderste been naar bovenste been brengen

1 Bal tussen benen klemmen

- Neutrale rugkromming
- 3 x 60 seconden

2

Zijwaartse rol

- Neutrale rugkromming
- 3 x 15 herhalingen elk been

3

Copenhagen adductor exercise

- Neutrale rugkromming
- 3 x 10 seconden, 2 tellen houden bij lift 1 been



Starten in stand & elastiband in dichtste hand houden



Langzaam arm over buik draaien

Elleboog blijft tegen romp

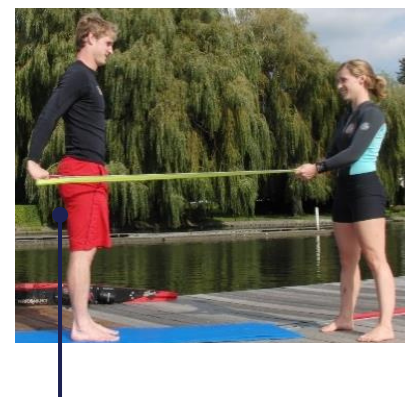
Starten in stand & elastiband in verste hand houden



Langzaam arm van over buik wegdraaien

Elleboog blijft tegen romp

Starten in stand & houd elastiband in hand met gestrekte arm voor lichaam



Langzaam elastiband met gestrekte arm naar achter lichaam trekken

Schouderoef 1

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen elke arm

Schouderoef 2

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen elke arm

Schouderoef 3

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen elke arm



Starten in stand & elastiband
in hand met gestrekte arm
achter lichaam houden



Langzaam elastiband met
gestrekte arm tot voor
lichaam trekken

Starten in stand & elastiband
in beide handen vasthouden
t.h.v. linkerheup



Elastiband diagonaal
naar boven bewegen
met 2 handen



Langzaam met verste
hand terugkeren

Starten in stand & uiteinden
van elastiband in linker- en
rechterhand houden



Roeibeweging naar
achter maken

Schouderoef 4

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen
elke arm

Schouderoef 5

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen
elke arm

Schouderoef 6

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen

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



Hoofd stabiliseren zodat rotaties of kantelingen worden tegengegaan

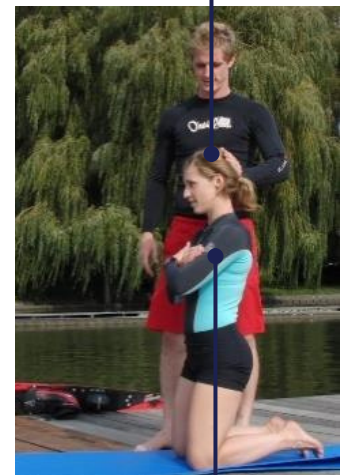
Met handen aan elkaars hoofd trekken



Één voor één handen van buitenkant naar binnenkant brengen

Partner doet erna hetzelfde

Starten in kniezit met schouders, heup & knieën op één lijn



Hoofd stabiliseren terwijl partner (licht) duwt t.h.v. achter-, voor- & zijkant van jouw hoofd

Nekoefening 1

- Neutrale rugkromming

- 3 x 30 seconden elke positie

Nekoefening 2

- Neutrale rugkromming

- 3 x 60 seconden

Nekoefening 3

- Neutrale rugkromming

- 3 x 5 herhalingen