

Met één voet grote stap voorwaarts zetten & laten zakken

Knie niet voorbij tenen

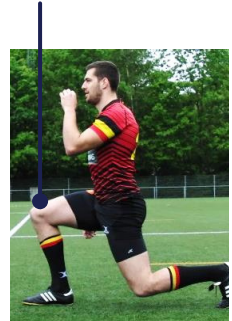


Benen beiden ± 90° gehoekt

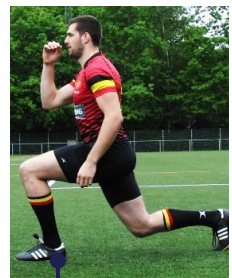
Lunge voor-, zij- & rugwaarts



Starten in lunge met rechervoet voor



Springen



Landen in lunge met linkervoet voor



Extra: bal rond romp doorgeven



Extra: bal onder been 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

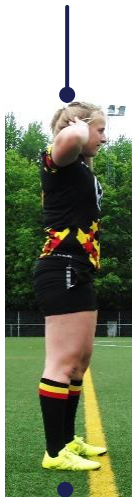
Lunge met sprong

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen



Handen 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



Langzaam been neerwaarts
bewegen, terwijl ander
been beweging langzaam
vertraagt

Starten in bekkenlift
met voeten op bal



Voeten langzaam 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

3 Hamstrings excentrisch 2

- 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

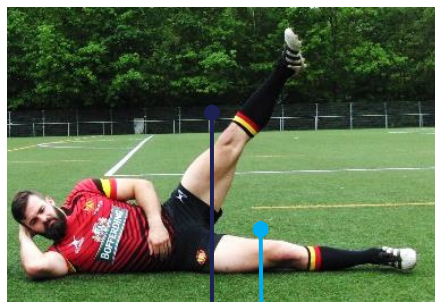


Knie zo ver mogelijk naar buiten draaien

Heup blijft naar boven wijzen (valt niet naar achter)

Voeten blijven tegen elkaar

Starten in zijlig met gestrekte benen



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, 2 tellen houden

2 Zijwaartse beenlift

- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen, 2 tellen houden

3 Superman met tikken

- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen, 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 al rollend over bal zijwaarts brengen

Steunvoet blijft staan

Lichaam als plank optillen in elleboog- & voetensteun



Extra: 1 been van grond tillen

1 Bal tussen benen klemmen

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

2

Zijwaartse rol

- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen

3

Brug

- Neutrale rugkromming

3 x 10 seconden, 2 tellen houden bij lift één been



Starten met elastiband rond voet, houd uiteinde vast.
Voetzool wijst naar grond.



Voetzool naar buiten draaien (eversie)



Voet naar buiten kantelen (exorotatie)

Op één been staan & met schouders tegen muur leunen



Voet zoekt steun tegen muur



Tenen maximaal optrekken

Starten in zijlig & partner ondersteunt bovenste (enkel en) knie



Bekken heffen & onderste been naar bovenste been brengen

1 Eversie & exorotatie voet

- Neutrale rugkromming
- Tenen zoveel mogelijk naar beneden laten wijzen

🕒 3 x 60 seconden

2 Tenen optrekken

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 10 herhalingen elk been, 5 tellen houden

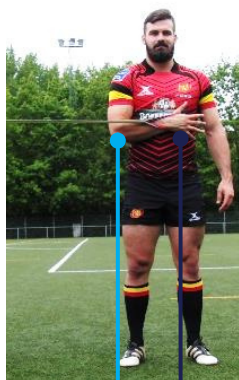
3 Copenhagen adductor exercise

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 30 seconden elke zijde



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 weg draaien

Elleboog blijft tegen romp

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



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 verste hand vasthouden



Elastiband diagonaal
met twee handen
naar boven bewegen



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

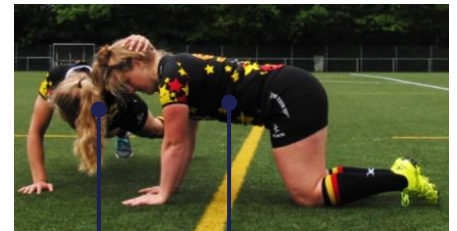
Met handen aan elkaars hoofd trekken



Één voor één handen van buitenkant naar binnenkant brengen

Partner doet erna hetzelfde

Starten in pomphouding met 1 hand op achterhoofd partner & 1 hand op grond



Pompen

Partner: hoofd stabiliseren vanuit handen- & knieënsteun

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



Met zijkant van hoofd tegen heup partner duwen



Partner: stabiel rechtop staan

In kniesteun zitten



Partner: tegen achterhoofd duwen

Bovenlichaam stabiliseren zodat je niet achterover valt

Partner: met neutrale rug partner optrekken aan hoofd & achterhoofd



Nek-, buik- & rugspieren goed opspannen, je als plank laten optillen

1 Nekoefening 4

- Neutrale rugkromming

- 3 x 30 seconden elke kant

2

Nekoefening 5

- Neutrale rugkromming

- 3 x 20 seconden

3

Nekoefening 6

- Neutrale rugkromming

- 3 x 5 herhalingen, 2 tellenhouden