

Met voeten naast elkaar op heupbreedte



Voorste been explosief afduwen tot uitgangshouding



Grote voorwaartse uitvalspas met rechterbeen, romp recht houden



Achterste been afduwen naar voor



Meteen nieuwe grote uitvalspas met linkerbeen

Grote voorwaartse uitvalspas, romp recht houden



Krachtig afduwen met voorste been om zo hoog mogelijk te springen



Terug neerkomen op grond in uitgangshouding

Grote voorwaartse uitvalspas, romp recht houden

Achterste knie zo veel mogelijk strekken

Knie komt niet voorbij tenen

1 Lunge

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen elk been, 2 tellen houden

2

Walking lunge

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen elk been, 2 tellen houden

3

Lunge jump

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen elk been, 2 tellen houden



1

Squat

- Neutrale rugkromming
- Knieën & voetpunten wijzen recht naar voor

🕒 3 x 10 herhalingen

2

Squat met elastiband

- Neutrale rugkromming
- Knieën & voetpunten wijzen recht naar voor

🕒 3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden

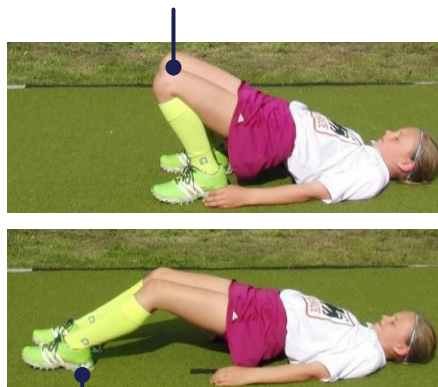
3

1-benige squat

- Neutrale rugkromming
- Knie wijst recht naar voor

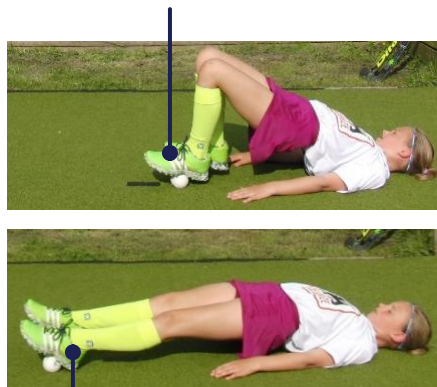
🕒 3 x 10 herhalingen elk been, 2 tellen houden

Bekkenlift met voeten onder knieën



Voeten wandelen traag weg van zitvlak, **heup blijft hoog**

Bekkenlift met elke voet op een bal



Voet rolt traag weg van zitvlak, **heup blijft hoog**

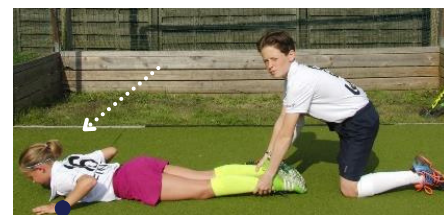


Extra: 1 been uitstrekken, knieën samenhouden

Knieënsteun met knieën in hoek van 90°



Romp als plank naar voor laten vallen



Gewicht romp opvangen door handen te plaatsen

Hamstrings excentrisch 1

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen, 5 tellen houden

Hamstrings excentrisch 2

- Neutrale rugkromming
- Beweging langzaam uitvoeren

3 x 10 herhalingen

Nordic hamstring

- Neutrale rugkromming
- Knieën-heupen-schouders op één lijn

3 x 10 herhalingen

Zijlig met knieën & heup gebogen



Heup zo ver mogelijk naar buiten draaien



Voeten blijven tegen elkaar

Heup blijft naar boven wijzen (valt niet naar achter)

Handen- & knieënsteun met knieën & heup in hoek van 90°



1 knie zo ver mogelijk opendraaien



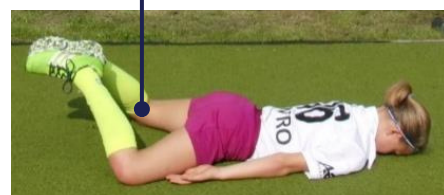
Knie opengedraaid houden, heup & knie strekken



Langs zelfde weg terug-keren, eerst knie & heup buigen, daarna knie inwaarts draaien naar starthouding



Buiklig met voetzolen tegen elkaar & knieën naar buiten gedraaid



Knieën klein beetje van grond liften

1

Hip clams - knie heffen

- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen elk been, 2 tellen houden

2

Peeing dog

- Neutrale rugkromming
- Armen gestrekt

3 x 15 herhalingen elk been, 2 tellen houden

3

Knieënlift vanuit buiklig

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen, 5 tellen houden

Elastiband rond voet, partner houdt uiteinde vast. Voetzool wijst zo veel mogelijk naar grond



Voetzaal naar buiten draaien (eversie)

Op 1 been staan, met schouders tegen muur leunen



tenen maximaal optrekken

Partner ondersteunt bovenste (enkel &) knie
Starten in zijlig met elleboogsteun



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

1 Eversie 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