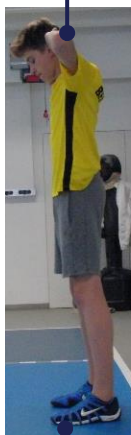


Handen lichtjes
tegen zijkant hoofd
houden, ellebogen
wijzen naar buiten



Romp met neutrale
rugkromming naar
voor buigen



Starten in stand
met voeten op
schouderbreedte

Benen blijven
gestrekt

Starten in buiklig met
benen gekruist



Langzaam been neerwaarts
bewegen, terwijl ander
been langzaam beweging
vertraagt



Starten in bekkenlift
met voeten op bal



Voeten langzaam
verder weg rollen

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

Met één voet kleine stap
voorwaarts zetten, je
laten zakken



Knie niet
voorbij tenen Benen beiden $\pm$
90° gehoekt

Schouders-knieën-
tenen op 1 lijn



Hoek van 100° tussen
boven- & onderbeen

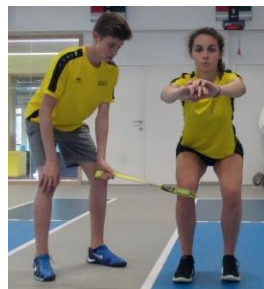
Starten in kniesteun met
knieën in hoek van 90°



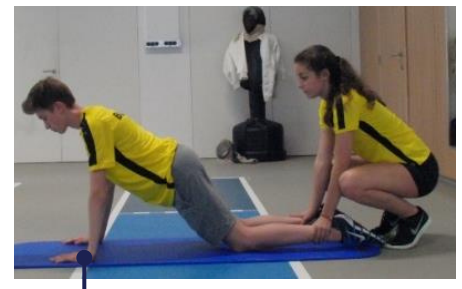
Romp traag
naar voor
laten vallen
(boven-
lichaam
vormt plank)



Extra: romp naar links
draaien als rechterbeen voor
staat



Extra: squat terwijl partner
zachtjes met elastiband aan
knie trekt



Gewicht romp opvangen
door handen te plaatsen

1

Lunge

- Neutrale
rugkromming
 - Buik- & rug-
spieren constant
aanspannen
- 3 x 10 herhalingen
elk been, 5 tellen
houden

2

Squat (met elastiband)

- Neutrale
rugkromming
 - Geen X- of O-
benen maken
- 3 x 15 herhalingen

3

Nordic hamstring

- Neutrale
rugkromming
 - Schouders-
bekken-knieën op
één lijn
- 3 x 10 herhalingen

Starten in zijlig met knieën & heup gebogen



Starten in zijlig met benen gestrekt



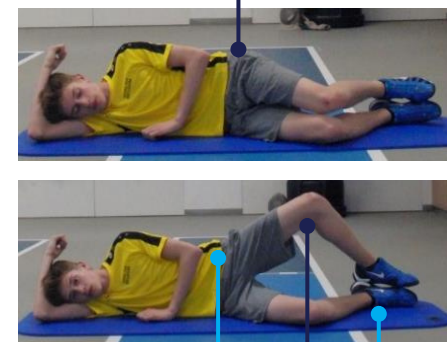
Starten in handen- & knieënsteun



Één been gehoekt (90°) naar boven brengen



Herhaal de oefening met elastiband rond hand & voet



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 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

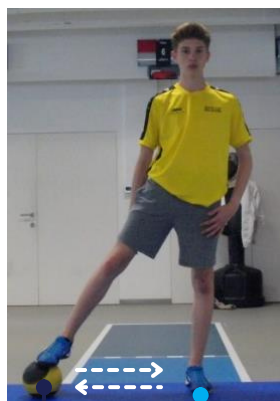
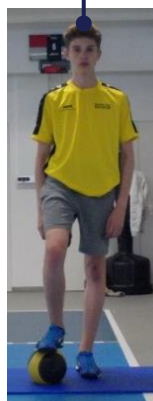
3 x 15 herhalingen, 2 tellen houden

Starten in ruglig met benen gebogen & (tennis)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 elk been

3

Brug

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

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



Op één been staan & met schouders tegen muur leunen



Partner: ondersteunt bovenste (enkel en) knie

Starten in zijlig



Voetzool naar buiten draaien (eversie)

Voet naar buiten kantelen (exorotatie)

Tenen maximaal optrekken

Voet zoekt steun tegen muur



Bekken heffen

Daarna 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
- Steunbeen licht gebogen

3 x 30 seconden elke zijde