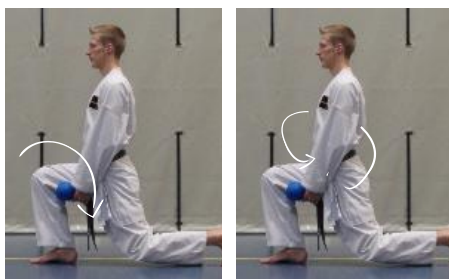


Met één voet grote stap
voorwaarts zetten, je laten
zakken



Knie niet
voorbij tenen

Explosief afduwen op
voorste voet & terugkomen
tot uitgangshouding



Extra: handschoen onder
been/rond romp doorgeven



Lunge voor-, zij- &
rugwaarts uitvoeren



Starten in lunge met
linkervoet voor



Springen



Landen in lunge met
rechtervoet voor

1

Lunge

- Neutrale
rugkromming

- 3 x 10 herhalingen
elk been, 2 tellen
houden

2

Lunge in alle richtingen

- Neutrale
rugkromming

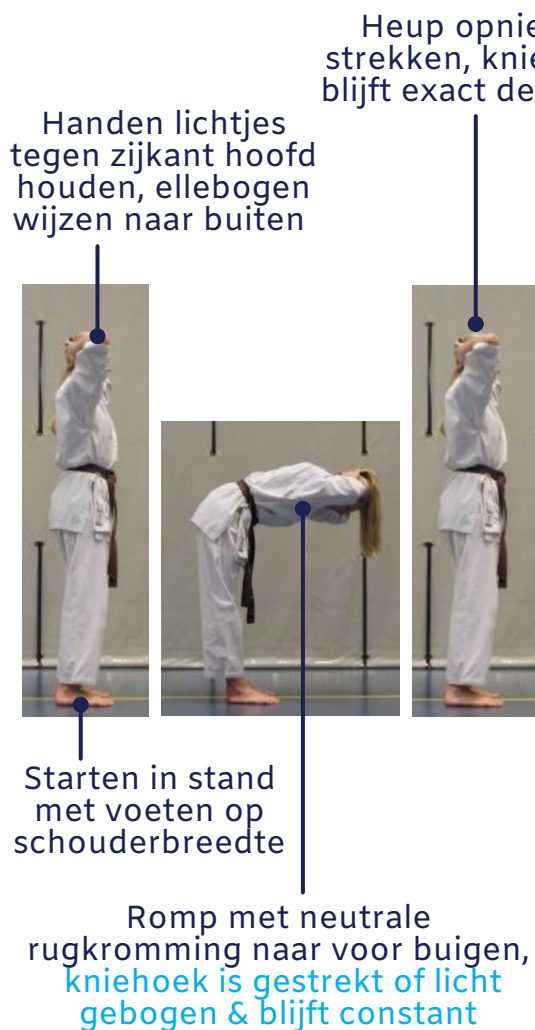
- 3 x 10 herhalingen
elk been en richting,
2 tellen houden

3

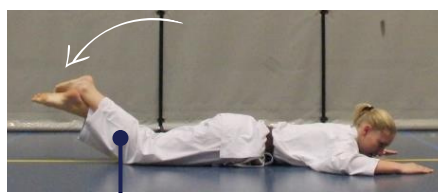
Schaarsprong

- Neutrale
rugkromming

- 3 x 10 herhalingen

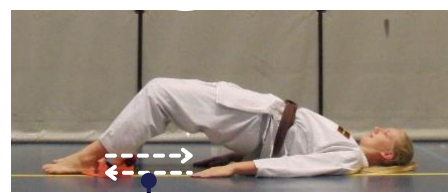
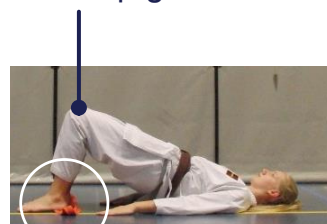


Starten in buiklig met benen gekruist, knieën 90°



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

Starten in bekkenlift met voeten op gordel



Langzaam voeten verder brengen door gordel over grond te schuiven



Extra: idem maar slechts met één voet op bal

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 (elke been)

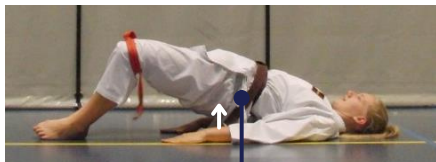
3

Hamstrings excentrisch 1

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

Starten in ruglig met
voetzolen tegen elkaar &
knieën naar buiten gedraaid;
gordel op spanning houden



Bekken liften,
gordel blijft op
spanning

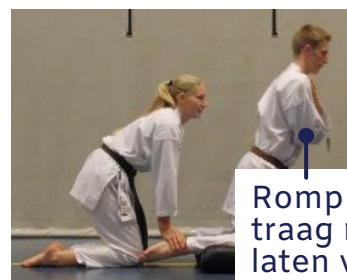
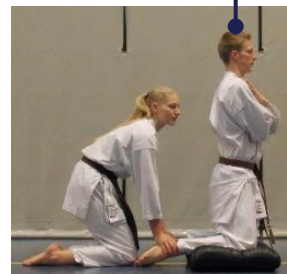


Starten in buiklig met
voetzolen tegen elkaar &
knieën naar buiten gedraaid



Knieën net van grond liften,
handschoenen tussen voeten
geklemd houden

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**

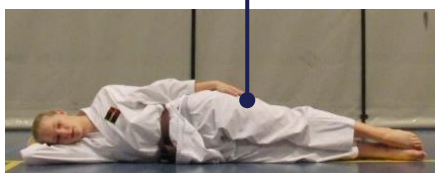
- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-knieën op één lijn

3 x 10 herhalingen

Starten in zijlig met knieën & heup gebogen



Starten in zijlig met benen gestrekt



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)

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

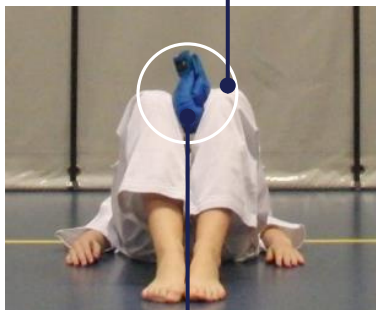
- 3 x 15 herhalingen, 2 tellen houden

3 Superman met gehoekt been

- Neutrale rugkromming

- 3 x 15 herhalingen, 2 tellen houden

Starten in ruglig met
benen gebogen &
handschoen tussen benen



Krachtig met benen
tegen bal duwen

Starten in stand
met één voet op
gordel



Één been gestrekt zij-
waarts brengen & terug
al rollend over gordel

Steunvoet
blijft staan

Starten in zijlig
Partner: ondersteunt
bovenste knie



Bekken heffen (1), onderste
been naar bovenste been
brengen (2), op het einde
eerst bekken laten zakken (3)
en daarna been laten zakken

1 Handschoen tussen benen klemmen

- Neutrale
rugkromming
- 3 x 30 seconden

2

Zijwaartse rol

- Neutrale
rugkromming
- 3 x 15 herhalingen
elk been

3

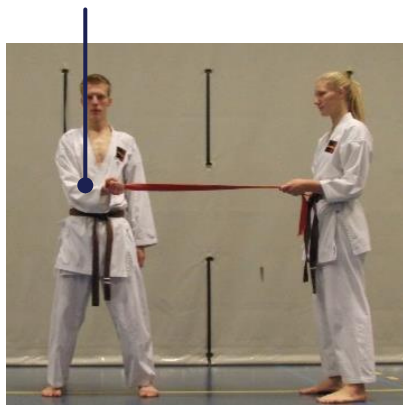
Copenhagen adductor exercise

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

Starten in stand met
gordel in rechterhand



Starten in stand met
gordel in rechterhand



Starten in stand, gordel in
hand houden met gestrekte
arm voor lichaam



Langzaam arm over
buik draaien

Elleboog niet in
steun tegen romp



Langzaam arm van
over buik weg draaien

Elleboog niet in
steun tegen romp



Langzaam gordel met
gestrekte arm naar achter
lichaam trekken

1

Schouderoef 1

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op gordel

3 x 15 herhalingen
elke arm

2

Schouderoef 2

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op gordel

3 x 15 herhalingen
elke arm

3

Schouderoef 3

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op gordel

3 x 15 herhalingen
elke arm

Starten in stand, gordel in hand met gestrekte arm achter lichaam houden



Langzaam gordel met gestrekte arm tot voor lichaam trekken

Starten in stand, gordel in verste hand houden



Diagonaal naar boven bewegen met 2 handen



Langzaam met verste hand terugkeren

Starten in stand, uiteinden van gordel in linker- & rechterhand houden



Roeibeweging naar achter maken

1

Schouderoef 4

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op gordel

3 x 15 herhalingen elke arm

2

Schouderoef 5

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op gordel

3 x 15 herhalingen elke arm

3

Schouderoef 6

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op gordel

3 x 15 herhalingen

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



Hoofd stabiliseren zodat rotaties of kantelingen worden tegengegaan

Met handen aan elkaars achterhoofd trekken



Één voor één handen van buitenkant naar binnenkant brengen

Partner doet erna hetzelfde

Starten in handen- & knieënsteun



Partner: vanuit pomp-houding met 1 hand op achterhoofd steunen, pompen

Hoofd stabiliseren terwijl partner pompbeweging uitvoert

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