

Handen kruisen over schouders



Voeten op heupbreedte met gewicht op hielen

Zitvlak naar achter brengen met kniehoek  $\pm 100^\circ$

Tenen tillen & met hielen duwen om heup en knieën te strekken



Zitvlak naar achter brengen met kniehoek  $\pm 100^\circ$



Voeten op heupbreedte met gewicht op hielen & elastiband rond knieën

Tenen tillen & met hielen duwen om heup en knieën te strekken

Knieën wijzen naar voor & elastiband blijft op spanning

Op 1 voet steunen met gewicht op hiel



Zitvlak naar achter brengen met kniehoek  $\pm 100^\circ$



Partner trekt (licht) aan elastiband & probeert knie uit balans te brengen, dit tegengaan



Knie wijst steeds naar voor

## 1 Squat

- Neutrale rugkromming
- Knieën bewegen niet naar binnen of buiten
- Schouder-knieën-tenen op één lijn

3 x 20 herhalingen

## 2 Squat met elastiband

- Neutrale rugkromming
- Knieën bewegen niet naar binnen of buiten
- Schouder-knieën-tenen op één lijn

3 x 20 herhalingen

## 3 1-benige squat met elastiband

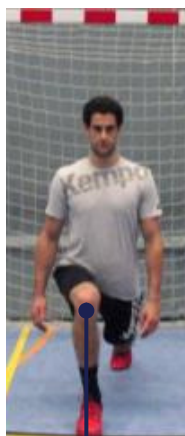
- Neutrale rugkromming
- Knieën bewegen niet naar binnen of buiten
- Schouder-knieën-tenen op één lijn

3 x 10 herhalingen elk been

Voeten naast  
elkaar op  
heupbreedte



Voorste been  
explosief  
afduwen tot  
uitgangshouding



Grote voorwaartse uitvalspas,  
romp rechthouden

Heup zakt tot ± kniehoogte  
Knie niet voorbij tenen,  
achterste knie zo veel  
mogelijk gestrekt

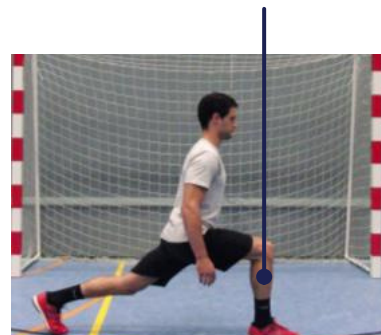
Grote voorwaartse  
uitvalspas met rechter-  
been, romp rechthouden



Achterste been naar voor  
afduwen & nieuwe  
voorwaartse uitvalspas met  
linkerbeen

Dit een aantal keer na  
elkaar herhalen

Grote voorwaartse  
uitvalspas met rechter-  
been, romp rechthouden



Krachtig afduwen  
met voorste been  
om zo hoog mogelijk  
te springen



Landen op grond in  
starthouding met linker-  
been voor

1

## Lunge

- Neutrale rugkromming
- Knieën bewegen niet naar binnen of buiten

🕒 3 x 10 herhalingen  
elk been

2

## Walking lunge

- Neutrale rugkromming
- Knieën bewegen niet naar binnen of buiten

🕒 3 x 20 herhalingen

3

## Lunge jump

- Neutrale rugkromming
- Knieën bewegen niet naar binnen of buiten

🕒 3 x 10 herhalingen  
elk been

Schoudersteun met  
bekken hoog en voeten  
onder knieën



Schoudersteun met  
bekken hoog en één hiel in  
steun onder knie



Schouders schuiven traag  
weg van zitvlak, waarbij  
heup hoog blijft

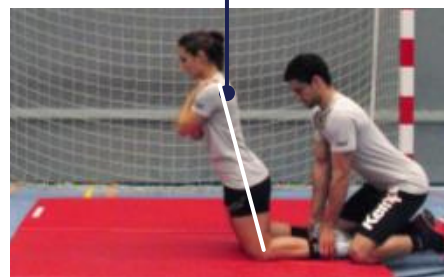


Schouders schuiven traag  
weg van zitvlak, waarbij  
heup hoog blijft

Knieënsteun met knieën in  
hoek van 90°, armen  
gekruipt over schouders



Terwijl partner onderbenen  
fixeert, romp als een plank  
traag naar voor laten vallen



Gewicht romp  
opvangen door  
handen tijdig op  
grond te plaatsen



## 1 Hamstrings excentrisch 1

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen

## 2 Hamstrings excentrisch 2

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen  
elk been

## 3 Hamstrings excentrisch 3

- Neutrale rugkromming
- Rug- & buikspieren constant opspannen
- Schouders-heupen-knieën op één lijn

3 x 10 herhalingen

Knieën steun met schouders, knieën & heup in hoek van 90°



1 knie zo ver als mogelijk opendraaien, armen steeds gestrekt houden



Knie opengedraaid houden en heup & knie strekken



Terugkeren langs hetzelfde traject: eerst knie & heup buigen, daarna knie inwaarts draaien tot starthouding

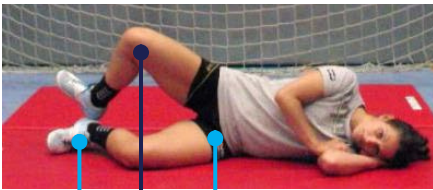


In buiklig met knieën gebogen en naar buiten gedraaid, voeten tegen elkaar



Beide benen gelijktijdig net van grond tillen, deze positie 5 tellen aanhouden

Zijlig met knieën & heupen gebogen



Knie zo ver mogelijk naar buiten draaien

Voeten blijven tegen elkaar

Heup blijft naar boven wijzen (valt niet naar achter)

## 1 Hip clams

- Heup blijft onbeweeglijk in uitgangshouding

3 x 30 herhalingen elk been

## 2 Peeing dog

- Neutrale rugkromming
- Beide ellebogen steeds gestrekt houden

3 x 20 herhalingen elk been

## 3 Heupstrekking met externe rotatie

- Neutrale rugkromming
- Met borst tegen grond blijven

3 x 10 herhalingen

Ruglig met benen gebogen & bal tussen benen

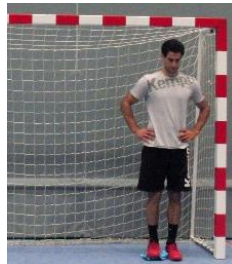


Krachtig met benen tegen bal duwen

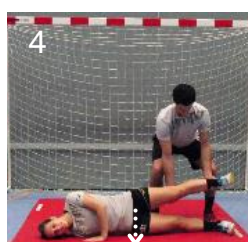
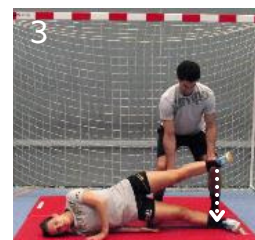
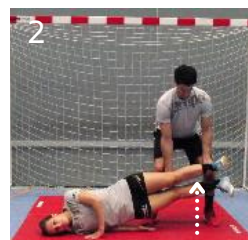
In stand met 1 voet op handdoek

1 been gestrekt zijwaarts brengen & terug al glijdend over handdoek

Steunvoet blijft staan



Zijlig, partner ondersteunt bovenste (enkel &) knie



1. Bekken heffen
2. Onderste been naar bovenste brengen
3. Eerst onderste been laten zakken
4. Bekken laten zakken

### Bal tussen benen klemmen

- Neutrale rugkromming

3 x 30 seconden

2

### Zijwaarts glijden

- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen elk been

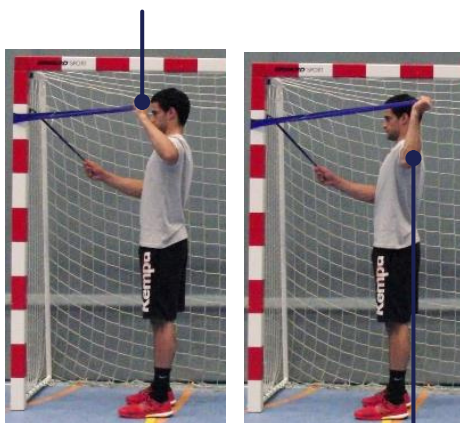
3

### Copenhagen adductor exercise

- Neutrale rugkromming

3 x 30 seconden elke zijde

Stand met hoek van 90° in elleboog & bovenarm-romp



Langzaam aan elastiband trekken, elleboog ter plaatse houden

Stand, uiteinden elastiband in linker- & rechterhand houden



Roeibeweging naar achter maken

Stand, elastiband in hand houden met gestrekte arm naast lichaam



Arm gestrekt zijwaarts heffen tot 90° bovenarm-romp

## Schouderoef 1

- Neutrale rugkromming
- Met enige spanning op elastiband starten

3 x 15 herhalingen elke arm

## Schouderoef 2

- Neutrale rugkromming
- Met enige spanning op elastiband starten

3 x 15 herhalingen elk been

## Schouderoef 3

- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen