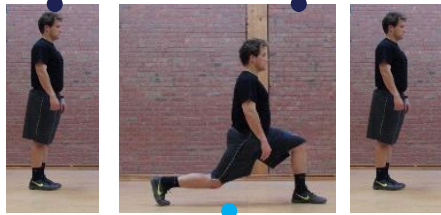


Opeenvolgende lunges met
rechter- & linkerbeen voor

Ruime stap
voorwaarts &
je laten
zakken

Explosief
afduwen &
terugkeren naar
uitgangshouding



Knie niet
voorbij tenen



Extra: bal
onder been
doorgeven

Extra: bal rond
romp
doorgeven

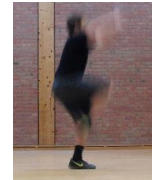
Bat op schouders
met beide handen
vasthouden

In lunge
buitenwaarts
draaien langs
'open zijde'

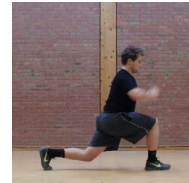


In evenwicht blijven en
volgende lungebeweging
maken enz.

In lunge met
linkervoet voor



Krachtig
afduwen op
voorste been
&
wisselsprong



In evenwicht
landen met
rechtervoet voor

1 Lunge

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen
elk been, 2 tellen
houden

**2 Walking lunge
met bat**

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen
elk been

3 Schaarsprong

- Neutrale rugkromming
- Knieën bewegen niet naar binnen (X-benen) of buiten (O-benen)

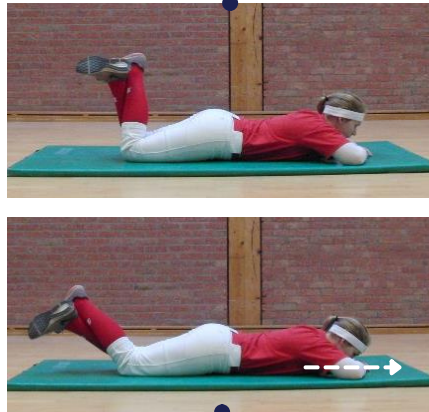
3 x 10 herhalingen

In stand met
voeten op
schouderbreedte



Romp met neutrale
rugkromming naar voor
buigen en daarna
terugkeren

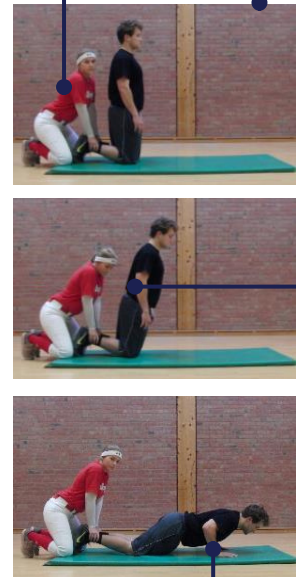
Buiklig met benen gekruist
en knieën geplooid



Met rechterbeen
linkerbeen naar beneden
duwen,
linkerbeen vertraagt deze
beweging door weerstand
uit te oefenen tegen
rechterbeen

Patner
fixeert
onderbenen

Kniesteun met
knieën in hoek
van 90°



Romp
traag
naar
voor
laten
vallen
als
plank

Gewicht romp opvangen
door handen tijdig op
grond te plaatsen

1 Good morning

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen

2 Hamstrings excentrisch

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

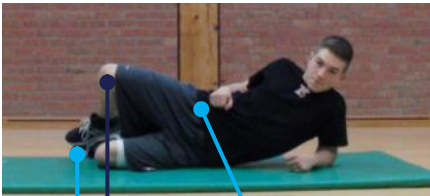
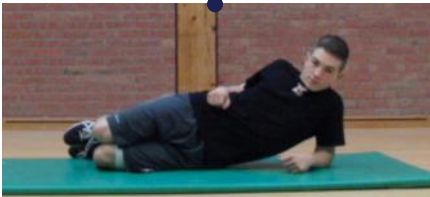
3 x 10 herhalingen

3 Nordic Hamstring

- Neutrale rugkromming
- Rug- & buikspieren aanspannen

3 x 10 herhalingen

Zijlig met knieën & heupen gebogen

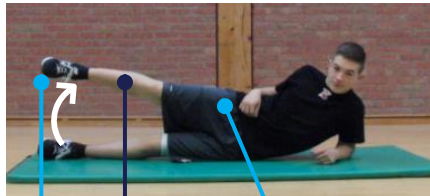


Knie zo ver mogelijk naar buiten draaien

Voeten blijven tegen elkaar

Heup blijft naar boven wijzen (valt niet naar achter)

Zijlig met benen gestrekt

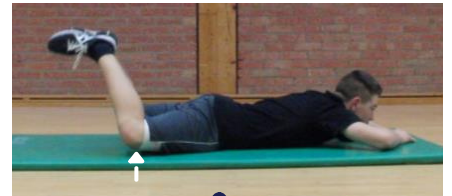
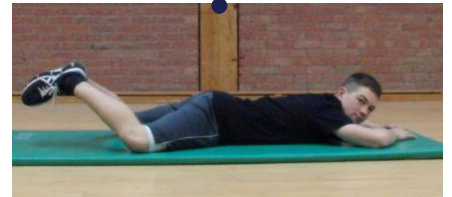


Bovenste been zo hoog mogelijk heffen

Voetpunt zo veel mogelijk naar boven wijzend

Heup blijft naar boven wijzen (valt niet naar achter)

Buiklig met knieën gebogen en naar buiten gedraaid, voeten zijn tegen elkaar



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

1 Hip clams

- Heup blijft onbeweeglijk in uitgangshouding

🕒 3 x 30 herhalingen elk been

2 Zijwaartse beenlift

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 30 herhalingen elk been

3 Heupstrekking met externe rotatie

- Neutrale rugkromming
- Met borst in steun op grond blijven

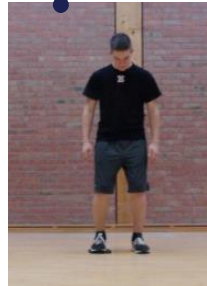
🕒 3 x 10 herhalingen, 5 tellen houden

Ruglig met benen gebogen en bal tussen knieën geklemd

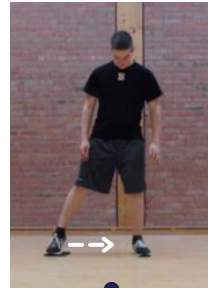
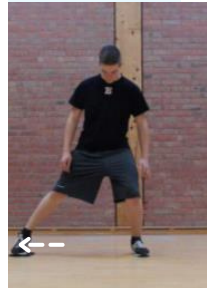
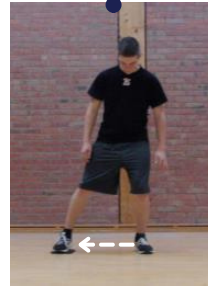


Krachtig met benen tegen bal duwen

Stand met 1 voet op schijf



Squat op 1 been uitvoeren, vrije been schuift met schijf naar buiten

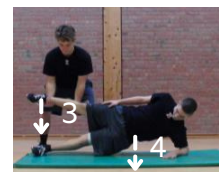
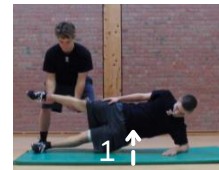


Erna terug naar midden schuiven met binnenkant van voet

Partner ondersteunt bovenste enkel & knie



Zijlig



1. Bekken heffen
2. Onderste been naar bovenste been brengen
3. Op einde oefening eerst onderste been laten zakken
4. Vervolgens bekken laten zakken

1 Bal tussen benen klemmen

- 🧑‍🦲 • Neutrale rugkromming

🕒 3 x 30 seconden

2

Zijwaarts schuiven

- 🧑‍🦲 • Neutrale rugkromming

🕒 3 x 15 herhalingen elk been

3

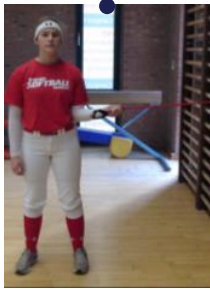
Copenhagen adductor exercise

- 🧑‍🦲 • Neutrale rugkromming

🕒 3 x 30 seconden elke zijde



In stand met hoek van 90° in elleboog, elastiband in de hand



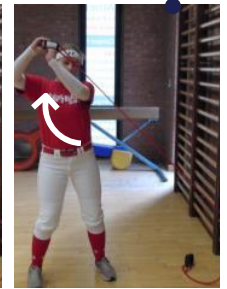
In stand met hoek van 90° in elleboog, elastiband in de hand



In stand, elastiband met beide handen vasthouden t.h.v. linkerheup



Met beide handen diagonaal naar boven toe bewegen, linkerhand loslaten



Arm langzaam over buik draaien (binnenwaarts)

Elleboog niet in steun tegen romp



Arm langzaam van over buik wegdraaien (buitenwaarts)

Elleboog niet in steun tegen romp



Langzaam met rechterhand terugkeren naar beginpositie

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

3 x 15 herhalingen elke arm

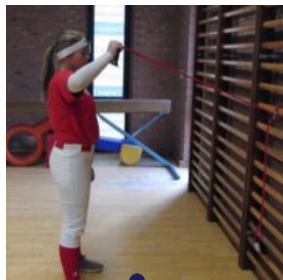
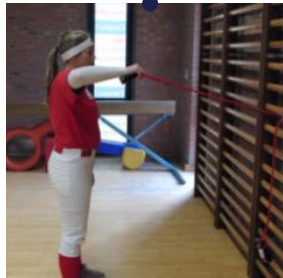


In stand, uiteinden
elastiband in beide handen
vasthouden



Roeibeweging naar achter
maken en daarna
terugkeren

In stand, elleboog en
schouder in hoek van 90°,
elastiband in de hand



Langzaam arm en hand naar
achter draaien, daarna
langzaam terugkeren

In steun op rechterknie,
elastiband in rechterhand
vasthouden



Langzaam arm en hand
naar voor draaien,
daarna langzaam
terugkeren

Steeds hoek van 90°
behouden in elleboog
en schouder

Schouderoef 4

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen

Schouderoef 5

- Neutrale rugkromming
- Elleboog blijft tijdens oefening steeds ter plaatse

3 x 15 herhalingen
elke arm

Schouderoef 6

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen
elke arm