

1

## Lunge

- Neutrale rugkromming
  - Voorste knie niet voorbij tenen
  - Achterste been gestrekt
- 3 x 10 herhalingen elk been, 2 tellen houden

2

## Walking lunge

- Neutrale rugkromming
- 2 x 10 herhalingen elk been

3

## Lunge met elastiband

- Neutrale rugkromming
- 3 x 30 seconden



# GF2S Badminton

## Kracht onderste ledematen

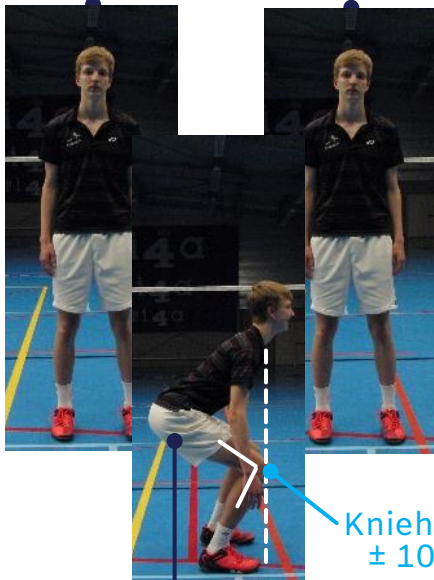
Voeten op heupbreedte, gewicht op hielen

Tenen optillen en duwen met hielen om heup en knieën te strekken

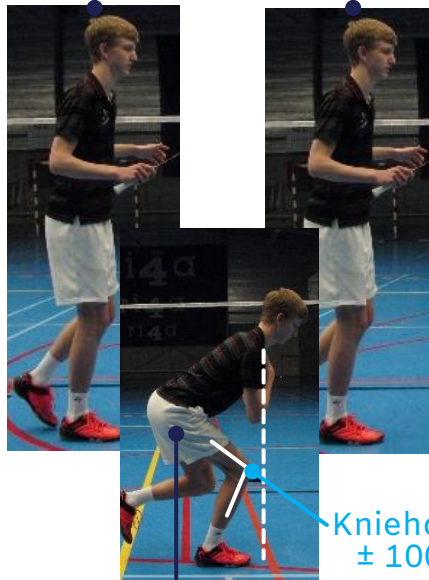
Steunen op 1 voet met gewicht op hiel

Tenen tillen, met hiel duwen om heup en knie te strekken

Steunen op 1 voet met gewicht op hiel



Kniehoek  
± 100°



Kniehoek  
± 100°



Zitvlak naar achter brengen, Schouders-knieën-tenen ± op één lijn

Zitvlak naar achter brengen, Schouders-knieën-tenen ± op één lijn

Partner spant elastiband rond knie waarbij trekkraft naar binnen wordt uitgeoefend

### 1 Squat

- Neutrale rugkromming
  - Knieën niet naar binnen (X-benen) of buiten (O-benen) bewegen
- 3 x 10 herhalingen elk been, 2 tellen houden

### 2 1-benige squat

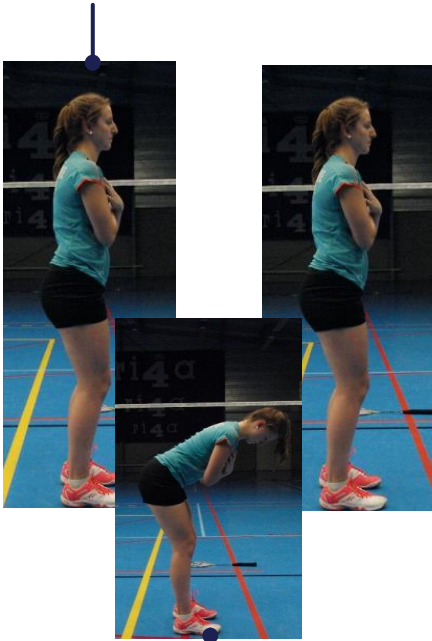
- Neutrale rugkromming
  - Knie niet naar binnen (X-benen) of buiten (O-benen) bewegen
- 3 x 10 herhalingen elk been

### 3 1-benige squat met elastiband

- Neutrale rugkromming
  - Knie niet naar binnen (X-benen) of buiten (O-benen) bewegen
- 3 x 10 herhalingen elk been

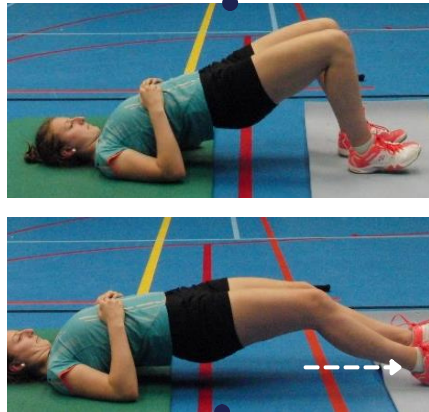


Armen tegen borst houden, voeten op schouderbreedte



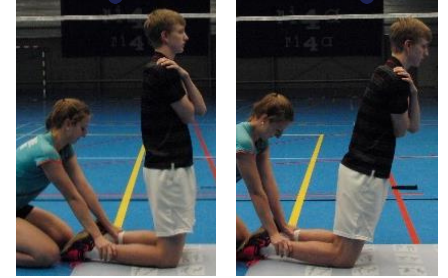
Romp met neutrale rugkromming naar voor buigen en daarna terugkeren

Bekkenlift met voeten op matje op de grond

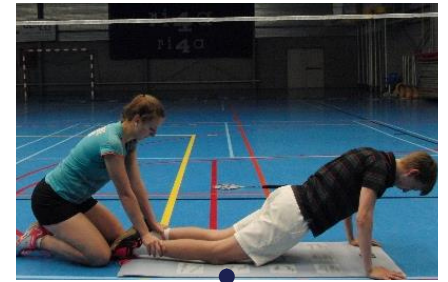


Langzaam voeten verder brengen door matje te verschuiven

Kniesteun met knieën in hoek van 90°



Romp traag naar voor laten vallen, Lichaam beweegt als plank voorwaarts



Gewicht opvangen door handen te plaatsen

## 1 Good morning

- Neutrale rugkromming
- Benen blijven zo goed als gestrekt

🕒 3 x 10 herhalingen, 5 tellen houden

## 2 Hamstrings excentrisch: schuiven

- Neutrale rugkromming
- Beweging langzaam uitvoeren

🕒 3 x 15 herhalingen

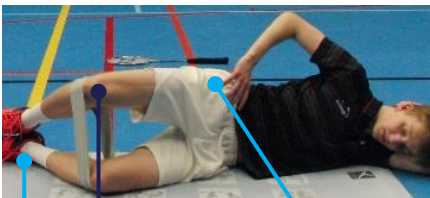
## 3 Nordic Hamstring

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

🕒 3 x 10 herhalingen



Zijlig met knieën en heup gebogen



Voeten blijven tegen elkaar

Heup blijft naar boven wijzen

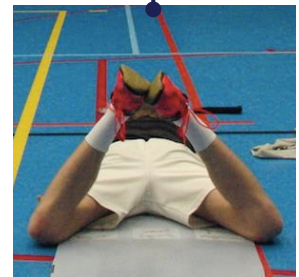
Knie zo ver mogelijk naar buiten draaien

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



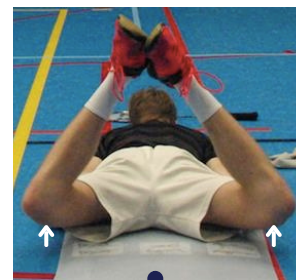
Langs dezelfde weg terugkeren: knie en heup eerst buigen en daarna knie inwaarts draaien tot uitgangshouding

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



Één knie zo ver mogelijk open-draaien

Knie open-gedraaid houden en heup & knie strekken



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

## 1 Hip clams met elastiband

- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen elk been, 2 tellen houden

## 2 Peeing dog

- Neutrale rugkromming
- Ellebogen steeds gestrekt houden

3 x 15 herhalingen elk been, 2 tellen houden

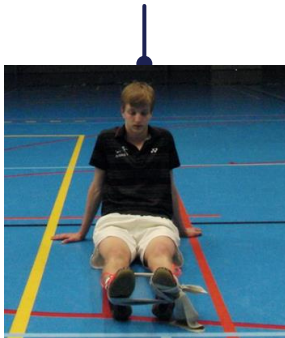
## 3 Heupstrekking met externe rotatie

- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen elk been, 2 tellen houden

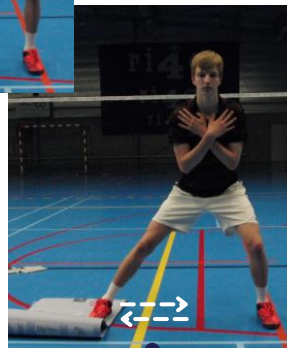


Elastiband rond voeten,  
voetzool wijst naar grond



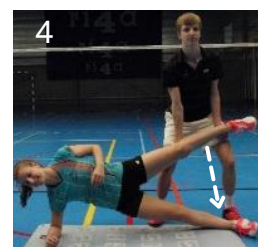
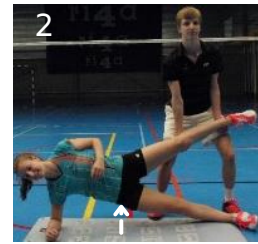
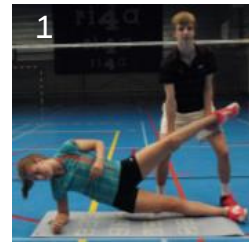
Voetzool naar buiten  
draaien (eversie)

In stand met  
één voet op  
mat



Mat langzaam zijwaarts  
schuiven met voet en  
daarna terugkeren

Zijwaartse elleboogsteun (1),  
partner ondersteunt bovenste  
(enkel en) knie



Bekken heffen  
(2) en onderste  
been naar  
bovenste been  
brengen (3),  
daarna langs  
dezelfde weg  
terugkeren (4)  
& (5)

## 1 Eversie voet

- Neutrale rugkromming
- Tenen zoveel mogelijk naar binnen laten wijzen

🕒 3 x 60 seconden

## 2 Zijwaarts schuiven

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 10 herhalingen  
elk been

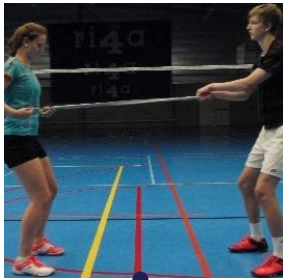
## 3 Copenhagen adductor exercise

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 30 seconden  
elke zijde

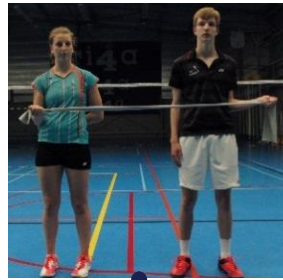
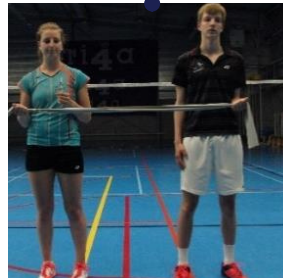


Stabiele stand en uiteinden elastiband in linker- en rechterhand houden



Roeibeweging naar achter maken en daarna terugkeren

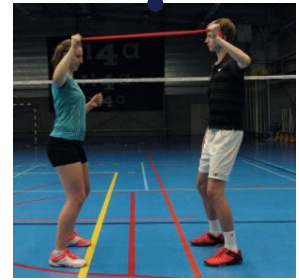
In stand, elastiband in verste hand houden



Langzaam arm van over buik wegdraaien

Elleboog tegen romp blijven

In stand, elastiband in hand houden met geplooiide arm voor schoudergewricht



Langzaam elastiband met geplooiide arm naar achter trekken tot net achter schoudergewricht, keer traag terug

## Schouderoef 1

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen

## Schouderoef 2

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen elke arm

## Schouderoef 3

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband
- Hoek 90° behouden in elleboog en oksel

3 x 15 herhalingen elke arm