

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



Duw met je hand tegen je hoofd maar laat geen beweging toe; stabiliseer je hoofd zodat je de rotaties of kantelingen tegengaat

Staat achter jou - handen op het achterhoofd

Kniesteun



Partner duwt tegen het achterhoofd

Stabiliseer je hoofd en lichaam; je laat geen beweging toe en bewaart je evenwicht

Sta rechtop en plaats je handen in de nek van de partner

Met je handen voer je een trekkracht uit op je partner



Verplaats je handen, één voor één, van de buitenkant naar de binnenkant terwijl je de trekkracht blijft behouden



Partner doet erna hetzelfde

Nek oefening 1

- Neutrale rugkromming

3 x 30 seconden elke positie

Nek oefening 2

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

Nek oefening 3

- Neutrale rugkromming

3 x 5 herhalingen

Sta rechtop en doe een stap voorwaarts met één voet. Buig door beide knieën



Explosief afduwen, en terugkeren naar uitgangshouding (= stand)

Sta rechtop en voer een correcte lunge uit in verschillende richtingen (voor, achter, zij)



Knie komt niet voorbij de tenen en blijft boven je voet. Keer terug naar uitgangshouding (= stand)



Lunge met bv. rechtervoet voor



Doe een opwaartse sprong en wissel van voorste voet



Landen in lange houding met de andere voet voor

1

Lunge

- Neutrale rugkromming
- Knie komt niet voorbij tenen
- Knie niet naar binnen of buiten bewegen

3 x 10 herhalingen elk been, 2 tellen houden

2

Lunge - verschillende richtingen

- Neutrale rugkromming
- Knie komt niet voorbij tenen
- Knie niet naar binnen of buiten bewegen

2 x 10 herhalingen elk been, 2 tellen houden

3

Lunge met wisselsprong

- Neutrale rugkromming
- Knie komt niet voorbij tenen
- Knie niet naar binnen of buiten bewegen

3 x 10 herhalingen



Sta rechtop met voeten op schouderbreedte, gestrekte knieën en de handen op het hoofd, ellebogen wijzen naar buiten



Breng je romp voorwaarts door te buigen in je heup, je behoudt hierbij de neutrale rugkromming



Buiklig met benen geplooid en gekruist over elkaar



Beweeg langzaam beide benen neerwaarts waarbij het onderste been de beweging gaat afremmen en vertragen



Bekkenlift met voeten op een bal

Breng langzaam de voeten verder van het lichaam door met de bal te rollen

Variatie: met 1 been op de bal

1

Hamstrings excentrisch stand



- Neutrale rugkromming
- Buigen thv de heup
- Benen blijven steeds gestrekt

3 x 10 herhalingen

2

Hamstrings excentrisch buiklig



- Neutrale rugkromming
- Voer de beweging langzaam uit

3 x 10 herhalingen

3

Hamstrings excentrisch ruglig



- Neutrale rugkromming
- Rug- & buikspieren steeds aan-spannen
- Schouders-heupen-knieën op één lijn

3 x 10 herhalingen

Ruglig met gebogen benen en de voetzolen naar elkaar gericht



Doe een bekkenlift

Buiklig met gebogen benen en de voetzolen naar elkaar gericht



Hef je knieën van de grond

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



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



Gewicht van romp opvangen door handen tijdig op grond te plaatsen

1 Heupstrekking met externe rotatie ruglig

- Neutrale rugkromming
- Rug- & buikspieren steeds aanspannen
- Schouders-heupen-knieën op één lijn

3 x 10 herhalingen

2 Heupstrekking met externe rotatie buiklig

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen

3 Nordic hamstring

- Neutrale rugkromming
- Rug- & buikspieren steeds aanspannen
- Schouders-heupen-knieën op één lijn

3 x 10 herhalingen

Zijlig met knieën & heupen gebogen



Zijlig met de benen gesterkt op elkaar



Handen en knieënsteun



Breng je knieën maximaal uit elkaar; voeten blijven op elkaar en je romp verplaatst zich niet



Bovenste been met gestrekte knie heffen, hierbij wijzen de tenen naar voren en boven

Hef het been ter hoogte van je heup met de knie geplooid



Variatie: met weerstandsband



Hip clams



- Neutrale rugkromming
- Bekken blijft onbeweeglijk in uitgangshouding

3 x 15 herhalingen elk been

Zijwaartse beenlift



- Neutrale rugkromming
- Bekken blijft onbeweeglijk in uitgangshouding

3 x 15 herhalingen elk been

Heupstrekking HK steun



- Neutrale rugkromming
- Knie blijft gebogen in 90°

3 x 15 herhalingen elk been

Ruglig met benen gebogen & bal tussen benen



Krachtig met benen tegen bal duwen

In stand met 1 voet op handdoek of bal

1 been gestrekt zijwaarts brengen & terug al glijdend / rollend



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

1 Bal tussen benen klemmen

- Neutrale rugkromming

5 x 30 seconden

2 Zijwaarts glijden

- Neutrale rugkromming

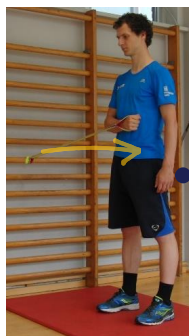
3 x 15 herhalingen elk been

3 Copenhagen adductor exercise

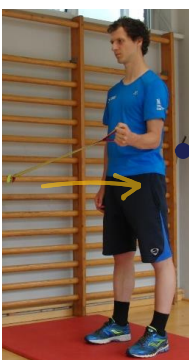
- Neutrale rugkromming

3 x 30 seconden elke zijde

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



Breng je hand naar je buik

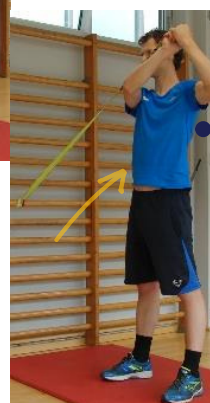


Breng je hand weg van je buik

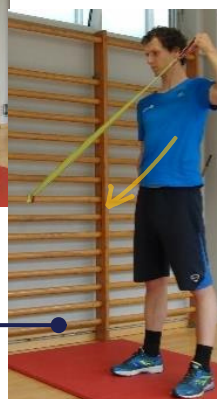
In stand met hoek van 90° in elleboog, elastiband in de verste hand



Stand met een elastiband in de verste hand, ter hoogte van de heup



Breng je hand in een diagonaal naar boven, met 2 handen



Keer langzaam terug met je verste hand

1 Schouder rotatoren oefening



- Neutrale rugkromming
- Start met enige spanning op elastiband
- Elleboog blijft tegen je romp

3 x 15 herhalingen elke arm

2 Schouder rotatoren excentrisch



- Neutrale rugkromming
- Start met enige spanning op elastiband

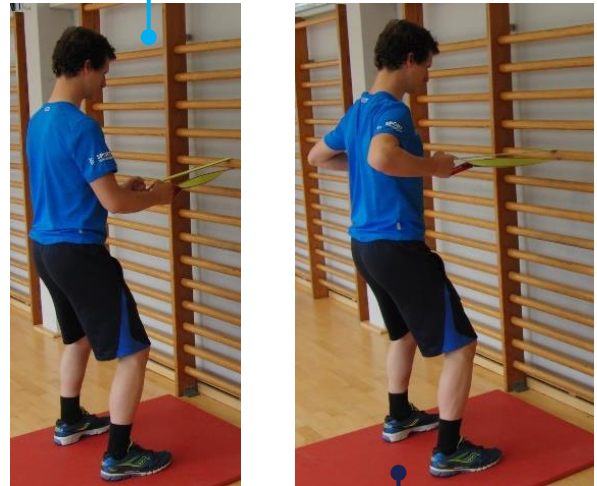
3 x 15 herhalingen elke arm

In stand met gestrekte arm naast het lichaam



Trek aan de elastiband door je arm gestrekt te heffen naar achteren / voren

Stand met een elastiband in de beide handen, ellebogen zijn geplooid 90°



Maak een 'roeibeweging' naar achteren; hierbij bewegen je schouderbladen naar elkaar toe

Schouder oefening

- Neutrale rugkromming
 - Start met enige spanning op elastiband
 - Elleboog blijft tegen je romp
- 3 x 15 herhalingen elke arm

Schouder en schouderbladen oefening

- Neutrale rugkromming
 - Start met enige spanning op elastiband
 - Ellebogen blijven geplooid in 90°
- 3 x 15 herhalingen elke arm

Stand of (lang)zit met een elastiband uiteinde rond je voet. Voetzool wijst naar de grond



Draai je voetzool naar buiten (versie)

Sta op één been, met enkel je hiel gesteund en je schouders / andere voet tegen een muur voor extra steun



Hef je voorvoet en tenen maximaal op richting je hoofd



Enkel stabilisatoren (evertoren)

- Start met enige spanning op elastiband
 - Mijn knie beweegt niet mee
- 3 x 15 herhalingen elke voet

Voet opheffen

- Neutrale rugkromming
- 3 x 10 herhalingen elke voet