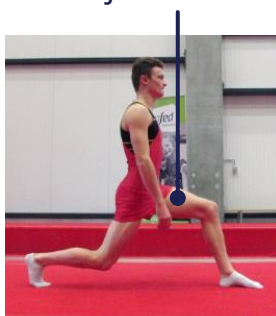


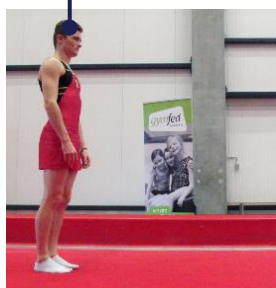


Ruime stap voorwaarts
zetten en je laten zakken



Beide benen $\pm 90^\circ$ gehoekt,
knie niet voorbij tenen

Explosief afduwen en terug-
keren naar uitgangshouding

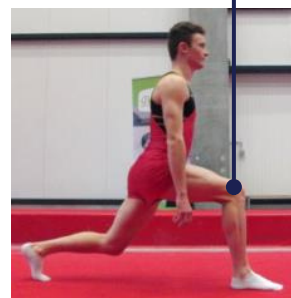


Opeenvolgende lunges maken
met linker- & rechterbeen voor



Langs 'open zijde' bal doorgeven
aan elkaar, evenwicht behouden
en volgende lunge uitvoeren enz.

Lunge met
rechtervoet voor



Krachtig afduwen op
rechterbeen, wisselsprong
maken en landen in
evenwicht met linkervoet
voor

1

Lunge

- Neutrale
rugkromming

3 x 10 herhalingen
elk been, 2 tellen
houden

2

Walking lunge

- Neutrale
rugkromming
- 'Open zijde' =
knie aan buiten-
zijde is voor

3 x 10 herhalingen
elk been, 2 tellen
houden

3

Lunge met wisselsprong

- Neutrale
rugkromming

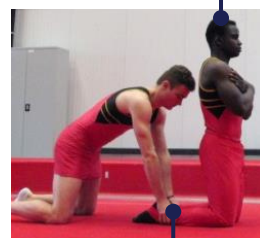
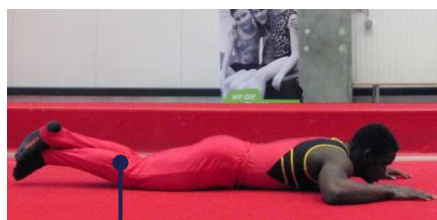
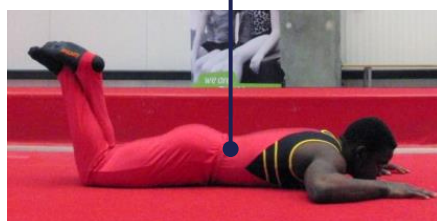
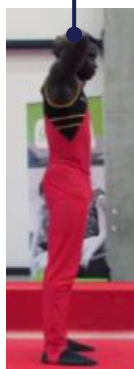
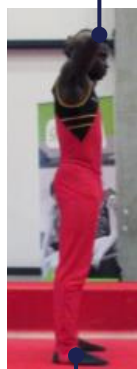
3 x 10 herhalingen

Opnieuw heup
strekken, **kniehoek**
blijft exact dezelfde

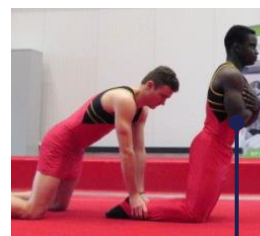
Buiklig met
benen gekruist

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

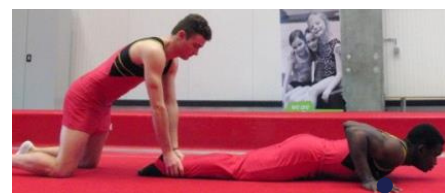
Handen lichtjes tegen
zijkant hoofd houden,
ellebogen wijzen naar
buiten



Partner fixeert benen



Romp als plank traag naar
voor laten vallen



Gewicht romp opvangen
door handen tijdig op
grond te plaatsen

In stand met voeten
op schouderbreedte

Romp naar voor buigen,
kniehoek is gestrekt of lichtjes
gebogen en blijft constant

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

1

Good morning

- Neutrale
rugkromming

3 x 10 herhalingen,
5 tellen houden

2

Hamstrings excentrisch

- Neutrale
rugkromming
- Beweging
langzaam
uitvoeren

3 x 10 herhalingen
elk been

3

Nordic hamstring

- Neutrale
rugkromming
- Schouders-
heupen-knieën
zoveel mogelijk
op één lijn

3 x 10 herhalingen

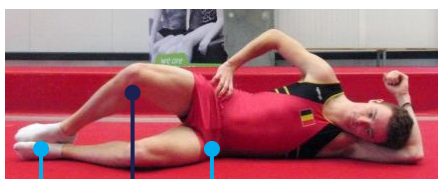
Zijlig met knieën & heupen gebogen



Zijlig met benen gestrekt



Buiklig met knieën gebogen & naar buiten gedraaid



Knie zo ver mogelijk naar buiten draaien

Voeten blijven tegen elkaar

Heup blijft naar boven wijzen (valt niet naar achter)



Bovenste been zo hoog mogelijk brengen

Heup blijft naar boven wijzen (valt niet naar achter)



Benen gelijktijdig net van grond tillen

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

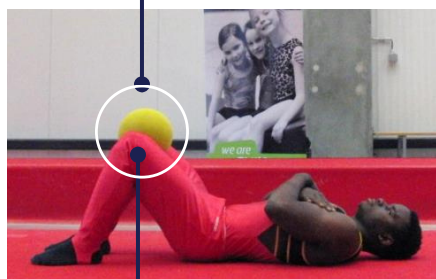
3

Heupstrekking met externe rotatie

- Neutrale rugkromming

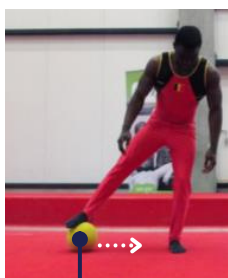
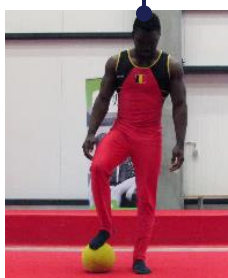
3 x 10 herhalingen, 5 tellen houden

Ruglig met benen gebogen en bal tussen benen geklemd

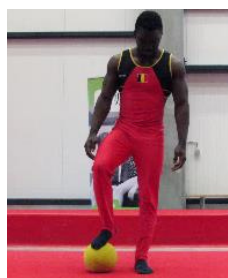
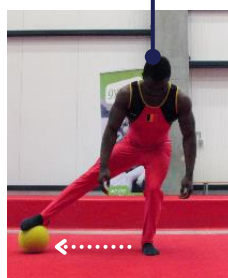


Krachtig met benen tegen bal duwen

Stand met 1 voet op bal



Squat uitvoeren op 1 been waarbij vrije been met bal naar buiten rolt



Daarna bal terugrollen naar midden met binnenkant van voet



Partner ondersteunt bovenste enkel & knie

Zijlig



Bekken heffen



Onderste been naar bovenste brengen



Onderste been laten zakken

1 Bal tussen benen klemmen

- Neutrale rugkromming

3 x 30 seconden

2 Zijwaartse rol met bal

- 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 en elastiband
in hand



Langzaam arm over buik
draaien (binnenwaarts)

Elleboog niet in steun
tegen romp

In stand met hoek van 90°
in elleboog en elastiband
in hand



Langzaam arm van over buik
wegdraaien (buitenwaarts)

Elleboog niet in steun
tegen romp

In stand en elastiband in
hand vasthouden met
gestrekte arm voor lichaam



Langzaam elastiband met
gestrekte arm naar achter
lichaam trekken

1

Schouderoef 1

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen
elke arm

2

Schouderoef 2

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen
elke arm

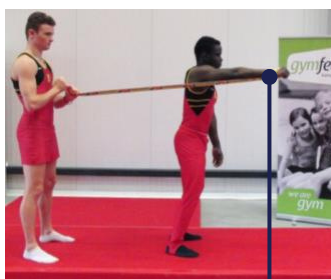
3

Schouderoef 3

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen
elke arm

In stand en elastiband in hand
vasthouden met gestrekte
arm achter lichaam



Langzaam elastiband met
gestrekte arm tot voor
lichaam trekken

In stand en elastiband in
beide handen vasthouden
ter hoogte van rechterheup



Diagonaal naar boven
bewegen met 2 handen



Langzaam met
verste hand
terugkeren

In stand en uiteinden
elastiband in linker- &
rechterhand vasthouden



Roeibeweging naar achter

1

Schouderoef 4

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen
elke arm

2

Schouderoef 5

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen
elke arm

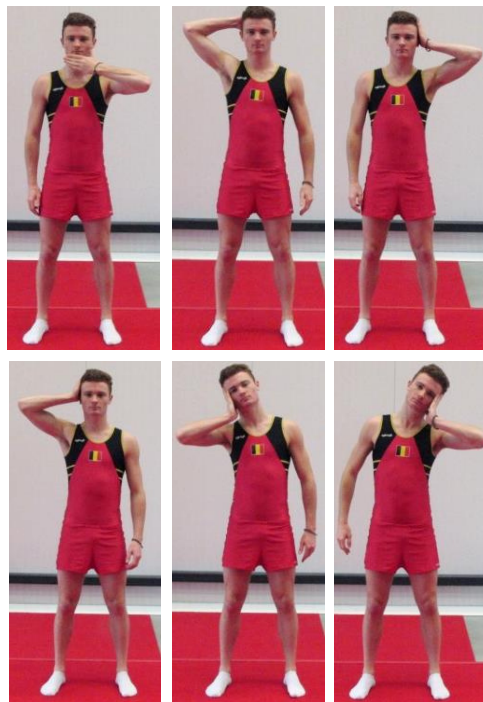
3

Schouderoef 6

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

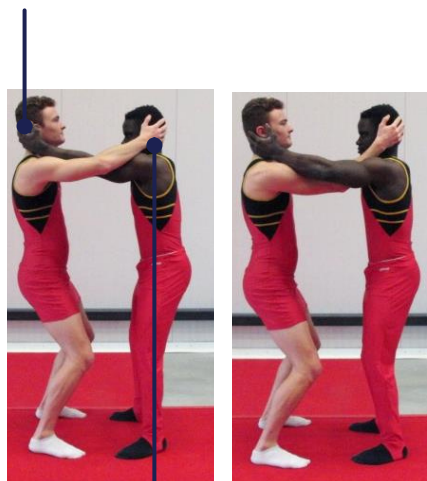
3 x 15 herhalingen

Hand voor, achter, links,
rechts en naast hoofd
plaatsen en duwen



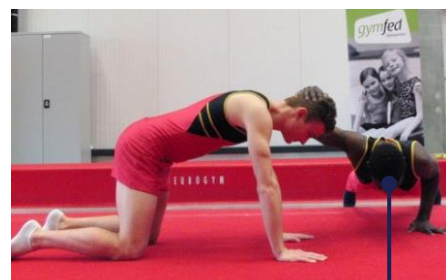
Hoofd stabiliseren zodat de
rotaties of kantelingen
worden tegengegaan

Met handen aan elkaars
achterhoofd trekken



Één voor één handen van
buitenkant naar
binnenkant brengen

Hoofd stabiliseren vanuit
handen- & knieënsteun



Partner voert pomp-
beweging uit met één hand
op achterhoofd en één
hand op grond

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