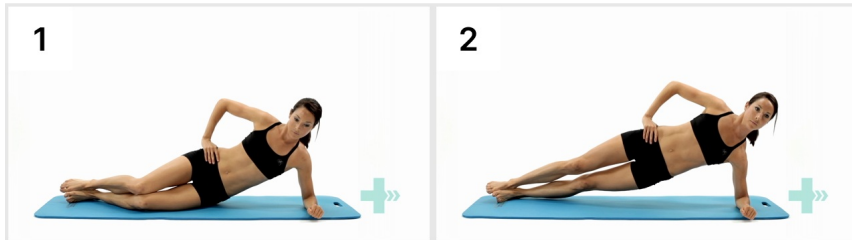




Fysio Vechtdal
Omloop 24
Nieuwleusen, 7711XD

1. Zijwaartse plank

1 Set / 6 Herh / 10 s vasthouden



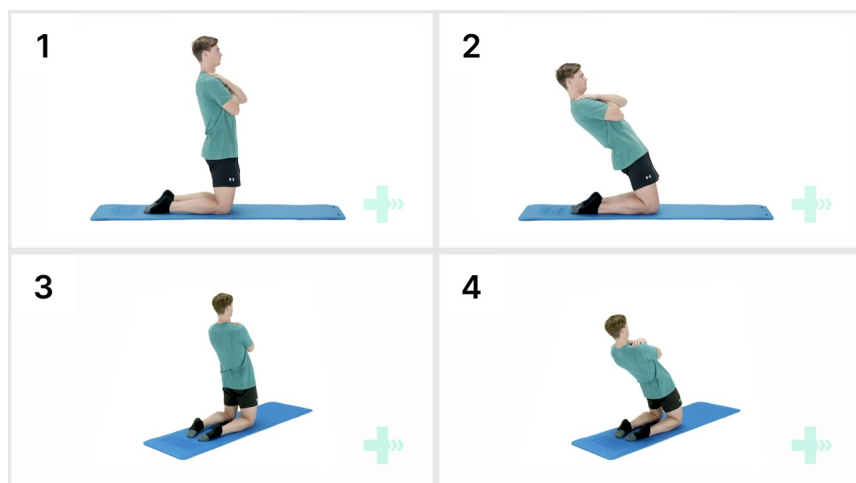
Ga op je zij liggen. Gebruik je elleboog en voeten om het lichaam van de vloer te duwen, en hou je lichaam in één lijn. Het belangrijkste is dat het lichaam in een rechte lijn is. Houd die positie vast, en laat je heupen niet zakken. Houd je hoofd in lijn met je heupen en voeten.

na 10 seconden planken, 10 seconden rust.

uitvoeren aan beide kanten

2. Nordic curl - omgekeerd

3 Sets / 8 Herh



Ga rechtop op uw knieën zitten.

Uw benen staan hierbij op heupbreedte afstand van elkaar.

Kruis uw armen voor uw borst en span uw bil - en buikspieren aan.

Houd uw heupen naar voren gedruwd en vorm een rechte lijn met uw lichaam en bovenbenen. Leun nu met uw hele lichaam naar achteren, voorbij uw kuit.

Zorg ervoor dat uw heupen niet meebewegen naar achteren.

Kom terug naar de startpositie in een gecontroleerde beweging.

Herhaal van een rustig naar gestaag tempo.

3. Nordic hamstring curl (hamstringoefening)

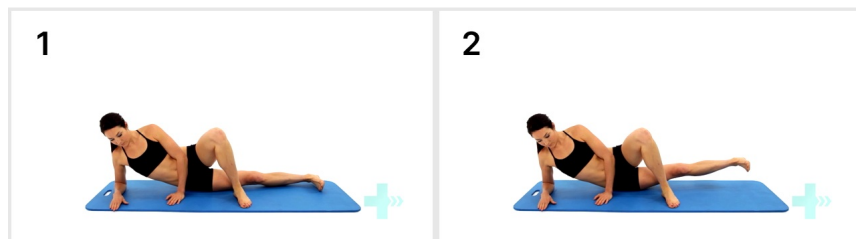
3 Sets / 8 Herh



Voor deze oefening heeft u een partner nodig. Beginpositie is knielend op de grond met een partner achter u die uw hielen vasthoudt om de benen op de plaats te houden. Leun voorover vanuit de heup waarna u terugkeert naar de beginpositie. Buig niet in de heupen en houd de romp en benen in één lijn. Na de eerste paar herhalingen leunt u verder naar voren bij elke beweging tot u een positie bereikt waarbij u niet meer terug omhoog kunt komen en u naar voren valt waarbij u de romp stijf houdt en een push up beweging maakt om terug te keren naar de beginpositie.

4. Adductie heup in zijlig niveau 2

4 Sets / 10 Herh

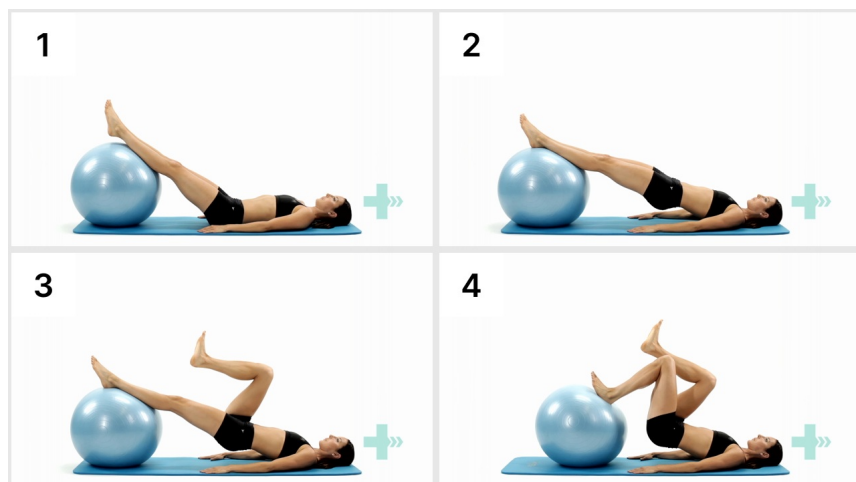


Ga op je zij liggen. Neem je bovenste been en kruis deze voor je langs. Til je onderste been richting het plafond. Houd je voet opgetrokken. Laat je been terug naar de mat zakken, en til hem daarna weer op.

Uitvoeren aan beide kanten

5. Brug op bal met eenbenige hamstring curl

4 Sets / 10 Herh



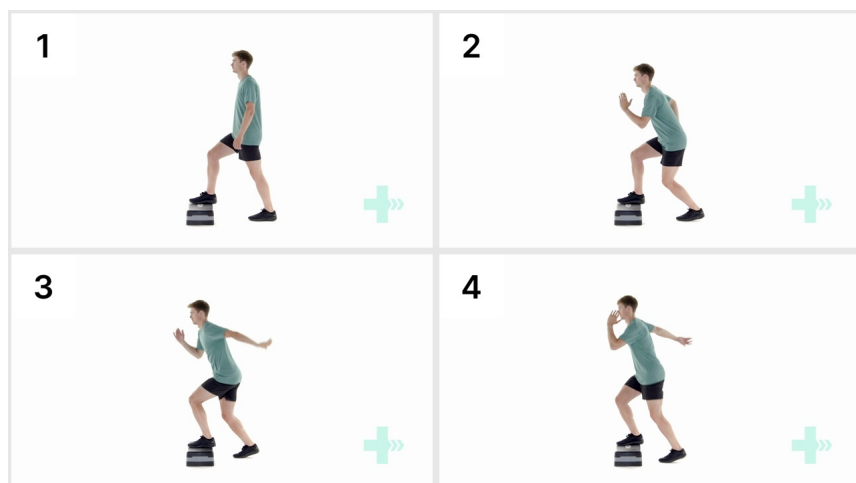
Lig op de rug met de bal onder je hielen. Strek je benen en armen plat op de vloer. Vervolgens til je de heupen van de vloer. Bewaar je evenwicht. Til één been van de bal. Bewaar je evenwicht terwijl je je knie buigt en de bal naar je toe rolt. Oefen druk uit op de bal met je hiel om in balans te blijven. Houd de heupen gelijk. Keer terug naar de uitgangspositie.

Uitvoeren aan beide kanten;

indien te zwaar met 1 been, dan uitvoeren met 2 benen.

6. Plyometrie - step ups

3 Sets / 30 Herh



Ga rechtop staan. Plaats een step voor u.

Ga met één voet op de step staan.

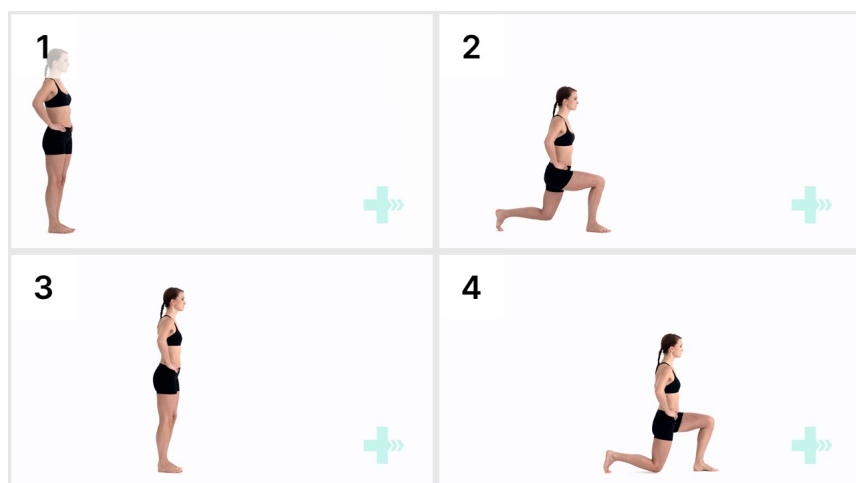
Gebruik uw armen om een opwaartse beweging te creëren. Spring omhoog en wissel in een snel tempo uw bovenste voet met de voet van de grond. Uw voeten moeten tegelijkertijd landen.

Ga terug naar de startpositie door dezelfde beweging. Houd het contact met de grond zo kort mogelijk.

Herhaal in een gestaag tempo.

7. Walking lunges

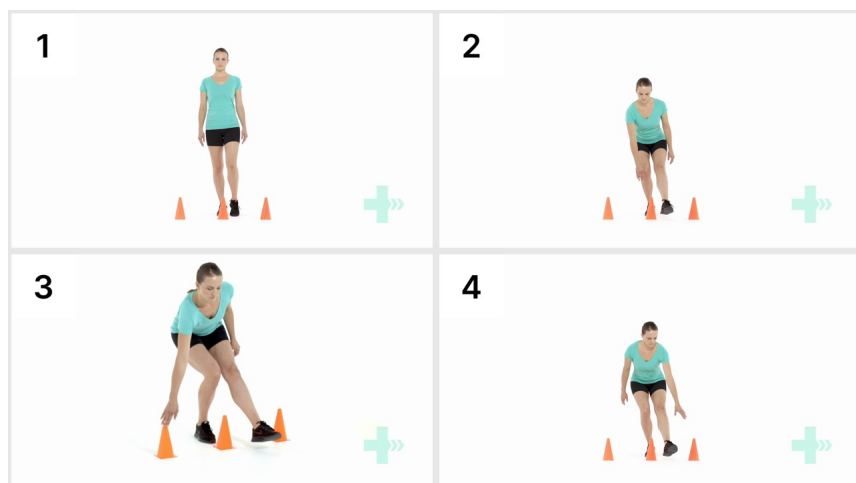
4 Sets / 10 Herh



Maak een grote stap naar voren in een lungehouding door vanuit beide heupen en knieën te buigen. Als u omhoog komt, brengt u uw benen bij elkaar. Stap naar voren met het andere been en ga door met de lunge, waarbij u door de ruimte beweegt. Let op dat uw knie recht naar voren beweegt tijdens de oefening en voorkom dat deze naar binnen valt.

8. Single leg squat - grond aanraken (3x)

3 Sets / 10 Herh



Plaats 3 pionnen direct voor u op de grond in een horizontale lijn.

Laat ongeveer 30 cm tussen iedere pion.

Ga voor de middelste pion staan op uw aangedane been. Zorg voor een goede balans.

Houd uw heupen in een rechte lijn. Houd uw rug recht en uw buikspieren aangespannen.

Maak een squat op uw aangedane been door uw billen naar achteren te brengen en uw lichaam licht naar voren te leunen.

Zorg ervoor dat uw knieën op dezelfde lijn als uw tenen blijven.

Reik naar voren met uw hand en raak de eerste pion aan.

Kom weer rechtop naar de startpositie in een gecontroleerde beweging.

Herhaal de oefening en raak alle pionnen in de lijn een keer aan.

Als u alle pionnen heeft aangeraakt volstaat dit als één herhaling.

Uitvoeren aan beide kanten