

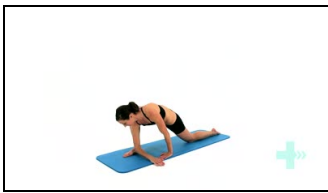


### 1. Rekken quadriceps

Start in een staande positie. Gebruik een stoel of tafel als ondersteuning en buig één been naar achteren waarbij u de enkel of het onderbeen vastpakt. Buig uw been zo ver mogelijk en probeer de knie in een rechte hoek te buigen. Houd een aantal seconden vast en herhaal voor het andere been.

- links en rechts

2 herh, 1 set, 30 s vasthouden

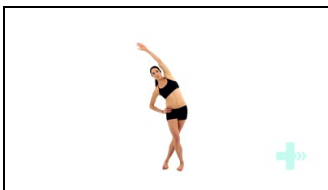


### 2. Hamstring en adductoren rekken

Lig op een mat, zet één been naar voren en één been naar achteren. Zorg ervoor dat er veel ruimte is tussen je voorste en achterste been. Leun naar voren en probeer je elleboog naar de wreef van je voorste voet te krijgen. Houd deze positie ongeveer drie seconden vast, en verplaats dan je gewicht terug naar je achterste knie. Rust het gewicht dicht bij je hiel terwijl je je voorste been strekt. Houd deze positie ongeveer drie seconden vast.

- links en rechts

2 herh, 1 set, 30 s vasthouden



### 3. Rekken tensor fasciae latae

Plaats het ene been voorbij het andere en duw je heupen naar de zijkant terwijl je ervan weg leunt. Je moet deze oefening voelen in het bovenste deel van de heup naar beneden door de IT-band.

- links en rechts

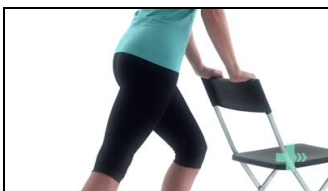
2 herh, 1 set, 30 s vasthouden



### 4. Brug met heffen hak

Lig op uw rug en breng één been tegelijk omhoog, waarbij uw voeten op de grond blijven en uw benen op heupbreedte blijven. Beweeg in een brug door uw heupen te heffen tot u een rechte lijn kunt trekken van uw schouders naar uw knieën. Houd deze positie vast en hef nu één hak van de grond, laat deze rustig zakken en hef de andere hak. Herhaal de beweging en let op dat uw heupen niet zakken of uw lichaam draait.

15 herh, 1 set, 1 s vasthouden



### 5. Kuit rekken bij stoel

Stap vanuit een staande positie met het aangedane been naar achteren. Houd de hak op de grond en de tenen naar voren gericht. Buig uw voorste knie, leun met uw lichaam naar voren tot u een rek voelt aan de achterkant van de kuit, en houd vast. Let op dat uw hak op de grond blijft en uw achterste knie gestrekt blijft.

- links en rechts

2 herh, 1 set, 30 s vasthouden



### 6. Back extension in buiklig

Lig op uw buik met uw handen bij uw schouders en uw ellebogen langs uw zij. Knijp uw schouderbladen naar elkaar toe en beweeg uw handen van de grond. Strek uw rug op zodat uw romp van de grond komt en zak rustig terug. Houd uw schouderbladen bij elkaar tijdens de hele oefening terwijl u uw bilspieren aangespannen houdt. Houd uw benen en heupen op de grond.

10 herh, 1 set, 1 s vasthouden



### 7. Squat (fitness)

Start rechtop met de armen voor u uit, waarbij de vuisten gebald zijn en de handpalmen naar binnen wijzen. Beweeg naar beneden in een squatpositie zodat de knieën boven de tenen zijn en de hielen contact houden met de vloer en let erop dat de rug recht is. Houd uw hoofd en borst recht en kijk recht vooruit. Houd kort vast beweeg terug omhoog.

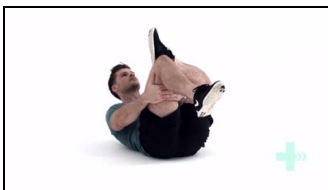
15 herh, 1 set, 1 s vasthouden



### 8. Gluteus medius rekken in ruglig

Lig op uw rug met uw benen gestrekt. Breng uw aangedane been omhoog en naar u toe. Gebruik uw armen nu om uw knie naar de andere schouder te bewegen. U zou nu een rekgevoel moeten voelen aan de bovenkant van uw bilspieren. Houd vast, en ontspan.

2 herh, 1 set, 30 s vasthouden



### 9. Rekken bilspieren in ruglig

Start in een liggende positie op uw rug met uw benen gebogen en uw voeten op de grond. Hef één been en kruis de enkel van dit been over uw andere knie. Reik tussen uw benen door waarbij u de achterkant van uw bovenbeen pakt en trek nu beide benen naar uw borst. Het niet-rekkende been kan wat extra druk uitoefenen door uw gekruiste been naar uw borst te drukken. Houd dit een aantal seconden vast en herhaal aan de andere zijde.

2 herh, 1 set, 30 s vasthouden



### 10. Abductie heup in zijlig

Lig op je zij, en hou je onderste been gebogen. Beweeg je bovenste been recht omhoog, en zorg ervoor dat je heup, been, en rug recht blijven. Herhaal dit langzaam meerdere keren.

- voeten mogen niet tegen elkaar komen, spanning op bil/heupspieren houden

15 herh, 1 set, 1 s vasthouden

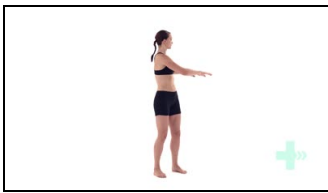


### 11. Plank

Lig op je buik. Til je bovenlichaam en benen van de vloer, balancerend op je ellebogen en tenen. Houd je billen samen geknepen en je heupen gelijk. Houd je rug strak, en je wervelkolom recht. Sta niet toe dat de onderrug en heupen naar beneden zakken.

1 herh, 3 sets, 30 s vasthouden

---

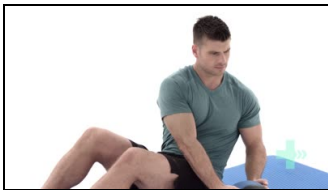


### 12. Romprotaties in stand

Sta rechtop met uw armen zijwaarts geheven. Draai rond naar één kant en dan naar de andere, waarbij uw voeten op de grond blijven.

20 herh, 2 sets, 30 sec duur

---



### 13. Sit up met twist, voeten OP de grond (en medicine ball)

Zit op een mat en houd een medicine ball in beide handen. Hang iets naar achteren, maar houd uw rug recht en uw hakken op de grond. Draai van één kant naar de andere en raak de grond naast uw heupen met de bal. Let op dat uw rug recht blijft tijdens deze beweging.

- gebruik bv je handbal!

20 herh, 1 set, 0.1kg gewicht

---