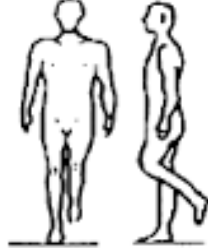
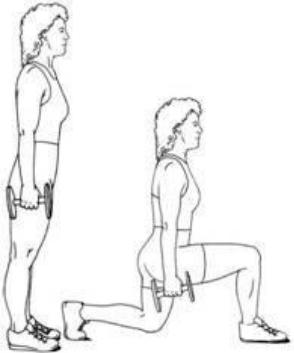


OSGOOD SCHLATTER

	REKKEN QUADRICEPS Start positie: Staan op 1 been. Oefening: Andere been buigen en de voet naar de bil trekken • 5 sec. vasthouden • 3 series • 10 herhalingen • 3x per dag, dagelijks
	REKKEN HAMSTRINGS Start positie: Staan op 1 been, andere been gestrekt op een verhoging leggen. Oefening: Been gestrekt houden en met het lichaam rustig naar voren buigen: je voelt rek aan de achterkant van het been. • 5 sec. vasthouden • 3 series • 10 herhalingen • 3x per dag
	STAAN OP 1 BEEN Start positie: Staan op 1 been. Oefening: Evenwicht bewaren op één been. • 5 sec. vasthouden • 10 herhalingen • dagelijks • Zo vaak mogelijk
	HEUP ABDUCTOREN Start positie: Zijlig, steunen op de elleboog, benen gestrekt op elkaar, bovenste been lang maken, rug hol maken, navel in trekken. Oefening: Bovenste been rustig 20 cm heffen. • 5 sec. vasthouden • 3 series • 15 - 20 herhalingen • dagelijks
	QUADRICEPS/vast med (bovenbeen) Start positie: Lang lig, steunen op de ellebogen, aangedane knie strekken, de andere gebogen neerzette. Oefening: Aangedane, gestrekte heffen totdat je niet verder kunt. <u>De knie mag dan niet gaan buigen</u>. Daarna rustig terug zakken naar de grond. • Rustig in beweging blijven 3 sec op, 3 sec neer. • 3 series , serie pauze 1 minuut. • 10 herhalingen per serie • 2x per dag

OSGOOD SCHLATTER

	PLANKEN Start positie: Buiklig, rug hol maken, navel intrekken. Steunen op de ellebogen, direct onder de schouders. Oefening: Lichaam heffen van de grond in een gestrekte lijn. Afwisselend linker en rechterbeen 10 - 15 cm optillen. Bekken stabiel houden (mag niet weg draaien). • 20 - 30 sec vasthouden • 3x links, 3x rechts (afwisselend) • 3 - 5x per week
	ZIJWAARTS PLANKEN Start positie: Zijlig, lichaam en benen gestrekt, rug hol maken, navel intrekken. Steunen op één elleboog, direct onder de schouder. Oefening: Lichaam (bekken) heffen van de grond in een gestrekte lijn. Boven liggende been 15 cm optillen. Bekken stabiel houden (mag niet weg draaien). Daarna oefening op de andere zij uitvoeren. • 20 - 30 sec vasthouden • 3x links, 3x rechts • 3 - 5x per week
	LUNGES Start positie: Rechtop staan, rug hol maken, navel intrekken, borst uitstrekken, kin intrekken. Oefening: Uitstappen met één been, achterste knie naar de grond. Voorste knie boven de hiel houden, lichaam rechtop. • 3 series • 15 - 20x per serie • 1x per dag • Links en rechts