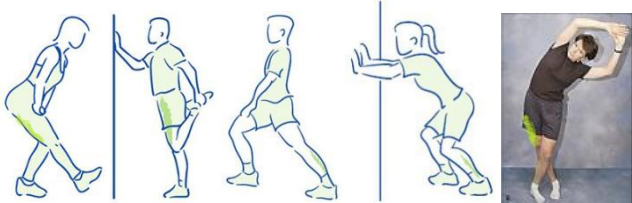


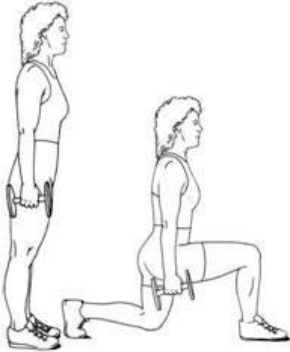
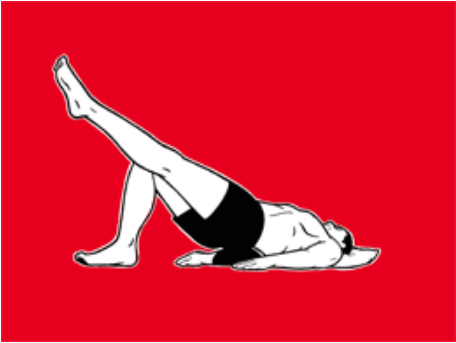
KNIEKLACHTEN

	THE EXTENDER Start positie: Ruglig, heup in 90 graden. Oefening: De knie rustig strekken tot de pijngrens. • 5 sec. vasthouden • 3 series • 12 herhalingen • 2x per dag, dagelijks
	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
	THE DIVER Start positie: Rechtop staand op 1 been op aangedane been. Holle rug, navel intrekken. Oefening: Lichaam langzaam met holle rug en gestrekte armen naar voren buigen. Knie van standbeen licht gebogen. Zwaaibeen met knie 90 graden max. naar achteren/omhoog. • 5 sec vasthouden • 3 series • 6 herhalingen • 1x per dag om de dag
	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. • 15 - 20 herhalingen per serie • 2x per dag

KNIEKLACHTEN

	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
	REKKEN VAN SPIEREN: Hamstrings, quadriceps, kuit (2x) en iliotibiale band Start positie: Zie afbeeldingen Oefening: Spier langzaam op rek brengen • 5 sec. vasthouden • 10x per oefening • 1 serie • 2x per dag
	SQUATS Start positie: Rechtop staan, rug hol maken, navel intrekken, borst uitstrekken, kin intrekken. Oefening: Lichaam door de knieën zakken, rug hol blijven houden, billen zoveel mogelijk naar achteren. • 3 series • 15 - 20x per serie • 1x per dag

KNIEKLACHTEN

	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
	BRUGGETJE Start positie: Ruglig, rug hol maken, navel intrekken. Oefening: Bekken heffen van de grond in een gestrekte lijn. Afwisselend linker en rechter knie knie strekken. Bekken stabiel houden (mag niet weg draaien). • 5 sec vasthouden • 15x links, 15x rechts (afwisselend) • 1x per dag
	SUPERMAN Start positie: Steunen op handen en knieën, rug hol maken, navel intrekken. Oefening: Arm en tegenovergestelde been heffen tot horizontaal een gestrekte lijn. Afwisselend linker arm / rechter been en rechter arm / linker been. Bekken stabiel houden (mag niet weg draaien). • 20 - 30 sec vasthouden • 3x links, 3x rechts (afwisselend) • 3 - 5x per week