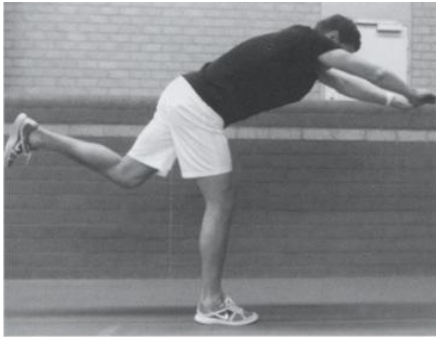


Oefenschema stabiliteit en benen (hamstrings/lies)

	THE EXTENDER Start positie: Ruglig, heup in 90 graden. Oefening: De knie rustig strekken tot de pijngrens. • 5 sec. vasthouden • 3 series • 12 herhalingen per serie • 2x per dag, • elke dag
	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 per serie • 1x per dag • om de dag
	THE GLIDER Start positie: Staand, steun nemen met 1 hand. Het gewicht op het aangedane been nemen. Oefening: Met het niet aangedane been naar achter glijden (evt met een sok) tot de pijngrens. Terug komen m.b.v. de handen: voorste been niet belaste. • 5 sec vasthouden • 3 series • 4 herhalingen per serie • 1x per 3 dagen • Steeds verder en sneller glijden.
	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). • 10 - 30 sec vasthouden • 1 serie • 3x links, 3x rechts (afwisselend) • 3 - 5x per week

Oefenschema stabiliteit en benen (hamstrings/lies)



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 0 - 15 cm optillen. Bekken stabiel houden (mag niet weg draaien). Daarna oefening op de andere zij uitvoeren.

- 10 - 30 sec vasthouden
- 1 serie
- 3x links, 3x rechts
- 3 - 5x per week



EXCENTRISCHE HAMSTRINGS OEFENING

Start positie: Steunen op de knieën, lichaam gestrekt, armen gekuist voor de borst, partner fixeert de enkels

Oefening: Lichaam langzaam, gestrekt, naar voren laten zakken. Kun je het niet meer houden dan jezelf opvangen met je handen. Daarna met behulp van de handen terug naar de start positie 20 - 30 sec vasthouden

- 12 - 15x
- 1 serie
- 3 - 5x per week
- Eerst langzaam uitvoeren, later de snelheid gaan opvoeren.



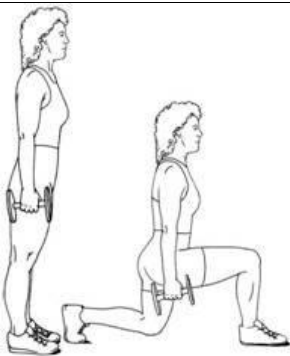
BRUGGETJE

Start positie: Ruglig, rug hol maken, navel intrekken.

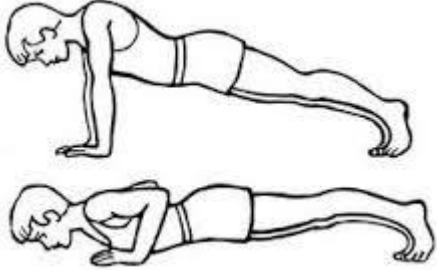
Oefening: Bekken heffen van de grond in een gestrekte lijn. Afwisselend linker en rechter knie strekken. Bekken stabiel houden (mag niet weg draaien).

- 10 - 30 sec vasthouden
- 3x links, 3x rechts (afwisselend)
- 1 serie
- 3 - 5x per week

Oefenschema stabiliteit en benen (hamstrings/lies)

	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 • 1 serie • 3x links, 3x rechts (afwisselend) • 3 - 5x per week
	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 • 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 • 10x per serie links en rechts • 1x per dag • 3 - 5x per week
	Crunch Start positie: Liggen op de rug, knieën opgetrokken, handen in de nek, rug hol maken en opvullen met een handdoekje, kin intrekken. Oefening: Opkomen met de romp. (Je hoeft niet helemaal tot zit te komen) • 3 series • 10x per serie • 1x per dag • 3 - 5x per week

Oefenschema stabiliteit en benen (hamstrings/lies)

	Gedraaide Crunch Start positie: Liggen op de rug, knieën opgetrokken, handen in de nek, rug hol maken en opvullen met een handdoekje, kin intrekken. Oefening: Schuin opkomen met de romp. (Je hoeft niet helemaal tot zit te komen) • 3 series • 10x per serie • 1x per dag • 3 - 5x per week
	OPDRUKKEN Start positie: Langlig, steunen op de handen, gestrekt lichaam, rug hol, navel intrekken. Oefening: Door de armen zakken en weer opdrukken. • 3 series • 10x per serie • 1x per dag • 3 - 5x per week.

VISIEMED FYSIOTHERAPIE