

Oefenschema stabiliteit



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



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



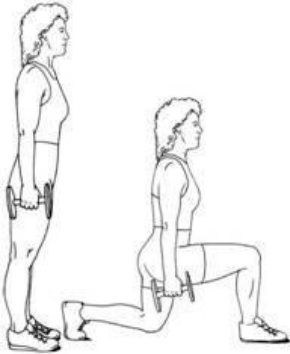
EXCENTRISCHE HAMSTRINGS OEFENING

Start positie: Steunen op de knieën, lichaam gestrekt, armen gekruist 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.

Oefenschema stabiliteit

	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
	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

Oefenschema stabiliteit

	LUNGES met rotatie Start positie: Uitstappen, rug hol maken, navel intrekken, borst uitstrekken, kin intrekken. Armen uitstrekken evt met gewicht. Oefening: Uitstappen met één been, achterste knie naar de grond. Voorste knie boven de hiel houden, lichaam rechtop, armen/romp naar links en rechts draaien. • 3 series afwisselend links en rechts voor. • 10x per serie links en rechts draaien • 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
	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.

Oefenschema stabiliteit



Houhakkersbeweging evt met gewicht.

Start positie: Staand met de beide handen hoog/zijwaarts, evt een geicht in de handen

Oefening: Diagonaal naar de grond bewegen.

- 3 series
- 10x per serie
- 1x per dag
- 3 - 5x per week

VISIEMED FYSIOTHERAPIE