

ROMPSTABILITEIT

- Zorg steeds dat je bij elke oefening zo gestrekt mogelijk blijft ("als een plank")

Beschrijving	Figuur
Zijdelingse brug: - steun op je elleboog - duw je bekken van de grond - tracht deze positie 2 x 10sec aan te houden - doe dit langs beide zijden	
Voorlig steun op ellebogen: - steun op beide ellebogen - tracht deze positie 2 x 10sec aan te houden	
Ruglig met rompsteun : - steun op je schouders - hef je bekken van de grond - steun op beide voeten, knieën gebogen - doe dit twee maal 10sec	
Sit-uphouding met bal tussen de knieën: - heupen en knieën 90° gebogen - bal tussen de knieën - schouders licht van de grond heffen - doe dit twee maal 10sec	
Gekruiste enkelvoudige handen – knieënstand: - zit op je handen en knieën en strek je rechterarm en je linkerbeen. - tracht deze positie 2 x 10sec aan te houden (langs beide zijden!)	

STRETCHING

- 2 x 10 tellen aanhouden (elke zijde)
- Zorg dat je lichte rek voelt, maar niet verder dan dat!

Beschrijving	Figuur
Kuitspieren: - beide voeten wijzen voorwaarts - achterste voet blijft plat op de grond - achterste been blijft gestrekt - door het voorste been buigen tot je een lichte rek voelt, 10sec aanhouden	
Adductoren (beschrijving voor rechterbeen): - beide voeten wijzen voorwaarts - rechtse been blijft gestrekt - romp goed recht houden - door het linkse been buigen tot je lichte rek voelt, 10sec aanhouden	
Quadriceps: - knieën goed tegen elkaar houden - romp blijft recht - been vastnemen aan de enkel, liever niet aan de voet	

Hamstrings (beschrijving voor rechts):

- linker over rechter been plaatsen (dus niet zoals op deze figuur!)
- achterste been goed gestrekt houden
- neus naar linker knie brengen tot je lichte rek voelt



Iliopsoas (heupbuiger):

- achterste been ver naar achter uitstrekken (je kan dit ook doen door voetpunt in de grond te plaatsen en knie van de grond houden)
- goed door de voorste knie buigen, tot je rek aan de voorkant van de dij voelt



Heupstrekker (Gluteus):

- ga op de grond liggen
- neem je rechter knie vast en trek deze zo dicht mogelijk bij de borst
- probeer het linkerbeen op de grond te houden



- Loop nog 5 min los (eventueel armen en benen goed los gooien)