

Huiswerkcoefening voor onderste extremiteit

Oefening 1: Hiplock

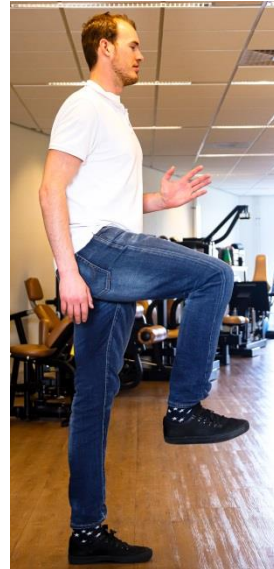
Variant: n.v.t.

Frequentie: om de dag / elke dag



Uitvoering

Ga rechtop staan en hef het been tot 90 graden. Zorg ervoor dat de knie van het standbeen volledig gestrekt is. Houdt deze positie 2-3 seconden vast. Zet vervolgens een stap naar voren en wissel van been. Let er op dat je tijdens de oefening je rug altijd recht houdt.



Oefening 2: Lunges met hiplock

Variant: n.v.t.

Frequentie: om de dag / elke dag



Uitvoering

Ga rechtop staan en neem de hiplock positie aan. Stap vervolgens naar voren en maak een lunge.. Zak goed door de knieën, houdt de rug recht en de knieën boven de tenen. Als je een lange gang of woonkamer hebt kan je walking lunges doen. Stap dan weer naar voren en ga zo verder. Als je ze op de plaats wilt doen stap je naar voren om de lunge te maken en stap je terug naar achter in de beginpositie



Oefening 3: Opstappen met hiplock

Frequentie: om de dag / elke dag

.....



Uitvoering

Ga voor een trap of opstapje staan. Zet één been op de verhoging. Stap vervolgens omhoog en neem de hiplock positie aan. Houdt deze even vast en stap weer naar beneden. Tijdens de oefening blijft steeds één been op het opstapje staan.



Frequentie: om de dag / elke dag

.....

Oefening 4: Zijwaarts zakken

Variant: n.v.t.

.....



Uitvoering

Ga met één been op een verhoging staan. Zak vervolgens langzaam door het standbeen heen. Ga net zo laag tot je met de tenen de grond aan tikt. Let er op dat je alleen aantikt en de voet niet plat op de grond zet! Ook is het belangrijk dat de knie van het standbeen boven de tenen blijft en niet naar binnen valt. Vervolgens kom je weer omhoog naar de beginpositie



Oefening 5: Squats / jumping squats

Variant:

- ☐ Normale squat
- ☐ Jumping squat

Frequentie: om de dag / elke dag

.....



Uitvoering

Ga voor een stoel of bank staan. Zak vervolgens door de knieën, tik de bank aan en kom vervolgens weer omhoog. Let er tijdens de oefening op dat de rug recht blijft. Als de oefening te licht is kan je er een gewichtje bij nemen of er een jumping squat van te maken.



Oefening 6: Pistol squats

Variant:

- ☐ Hoge verhoging
- ☐ Lage verhoging

Frequentie: om de dag / elke dag

.....



Beginpositie

Ga zitten op een stoel of verhoging. Hoe lager de verhoging is, hoe zwaarder de oefening is. Strek vervolgens één been naar voren.



Eindpositie

Kom overeind op één been. Probeer je standbeen zo stabiel mogelijk te houden. Als je helemaal rechtop staat, ga je weer rustig terug naar de beginpositie

Oefening 7: Glute bridge (bekkenbruggetje)

Variant

- ☐ Tweebenig
- ☐ Eénbenig

Frequentie: om de dag / elke dag

.....



Beginpositie

Ga op de rug liggen met de voeten plat op de grond en de knieën gebogen



Eindpositie

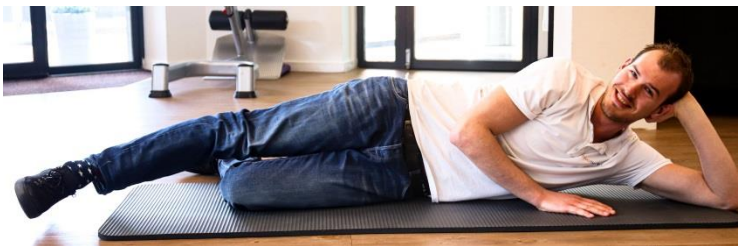
Strek één been omhoog (houdt de bovenbenen op de zelfde hoogte). Til vervolgens de billen omhoog en hou het bekken op een rechte lijn. Voor de tweebenige variant blijven beide voeten op de grond

Oefening 8: Abductie in zijlig

Variant: n.v.t.

Frequentie: om de dag / elke dag

.....



Uitvoering

Ga op de zij liggen met het onderste been gebogen. Leg je arm op een, voor jou, comfortabele positie neer. Trek de tenen van het bovenste been naar je toe en laat ze een beetje naar de grond wijzen. Hef vervolgens het bovenste been omhoog en laat hem rustig weer naar beneden zakken, doe dit tot ongeveer halverwege. Zo blijft de spanning op de spieren staan.

Oefening 9: Calf raises

Variant:

- ☐ Tweebenig
- ☐ Eénbenig

Frequentie: om de dag / elke dag

.....



Uitvoering

Ga met de tenen op een drempel of traptrede staan. Vervolgens duw je jezelf om hoog tot je helemaal op de tenen staat. Zak daarna weer rustig omlaag. Bij deze oefening mag u een steuntje gebruiken voor het evenwicht.



Oefening 10: Reversed calf raises
 Variant: n.v.t.

Frequentie: om de dag / elke dag

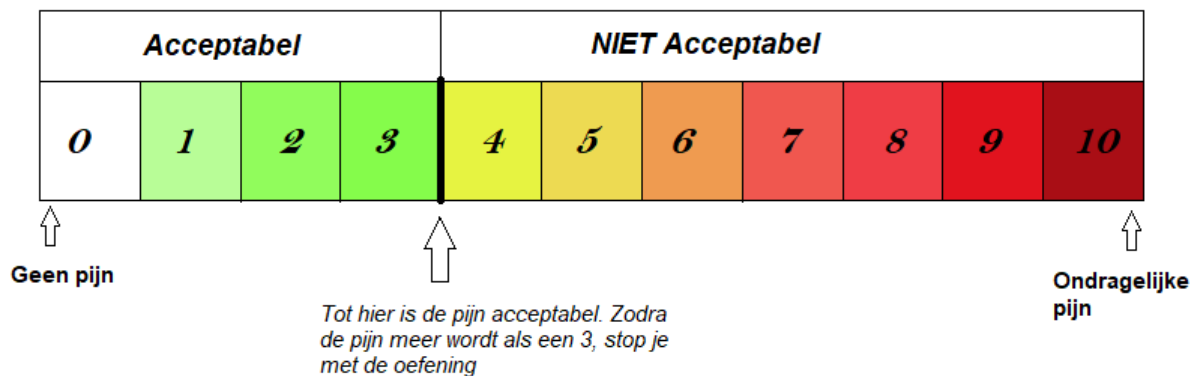


Uitvoering

Ga met de hakken op een drempel of traptrede staan. Vervolgens trek je je tenen zover mogelijk naar je toe (omhoog). Laat ze daarna weer rustig zakken naar begin positie. Bij deze oefening mag u een steuntje gebruiken voor het evenwicht.



Pijnscore



Houdt tijdens de oefening de pijnscore goed in de gaten. Zodra je merkt dat de pijn hoger dan een 3 / 4 is en stekend van aard, stop je met de oefening. Is het een 4 en zeurende pijn? Ga dan rustig verder maar stop ook als het meer wordt. Bij een pijn tussen de 0 en 3 mag je gewoon doorgaan met de oefeningen. Let er wel op dat je verzuring niet verward met pijn! Verzuring mag je tijdens de oefening gewoon voelen.