

Oefenschema quadriceps

Fase 1

Oefening 1: Hiplock

Herhalingen:

Frequentie:



Uitleg oefening: Ga op één been staan en hef de knie tot 90°. Houdt voor 2 seconden je evenwicht op één been en overstrekk volledig je standbeen. Neem een stap naar voren en herhaal dit.

Oefening 2: Squat

Herhalingen:

Frequentie:



Uitleg oefening: Plaats de voeten op schouderbreedte en zak door je heupen en knieën. Zorg ervoor dat hierbij de heup naar achteren gaat en de knieën niet voor de voet uit komen. Strek je daarna helemaal uit en herhaal dit.

Oefening 3: Straight leg raises

Herhalingen:

Frequentie:



Uitleg oefening: Ga languit op je rug liggen met één been gebogen. Strek het andere been, trek je tenen naar je toe en hef je been gestrekt tot het andere gebogen been omhoog. Laat het been weer zakken tot net boven de grond en herhaal.

Oefening 4: Opstappen

Herhalingen:

Frequentie:



Uitleg oefening: Plaats een voet op een verhoging/traptreden, stap met je andere been bij, zet deze daarna weer langzaam net achter de verhoging neer en herhaal met hetzelfde been.

Fase 2

Oefening 1: Straight leg raise met elastiek

Herhalingen:

Frequentie:



Uitleg oefening: Ga languit op je rug liggen. Hef één been gestrekt net boven de grond en trek je tenen naar je toe. Hef je been nu tot het elastiek niet verder kan, laat hem weer zakken tot net boven de grond en herhaal.

Oefening 2: Knie raises met elastiek

Herhalingen:

Frequentie:



Uitleg oefening: doe het elastiek om de voorvoet heen en hef de knie omhoog totdat de voet horizontaal staat, laat dit tot net boven de grond zakken en herhaal vervolgens dit proces. Let er op dat de tenen tijdens de beweging omhoog blijven.

Oefening 3: Opstappen met hiplock

Herhalingen:

Frequentie:



Uitleg oefening: plaats een voet op een verhoging/traptreden en duw jezelf met dit been omhoog en hef je andere knie in de lucht tot 90°. Zak daarna weer langzaam net achter de verhoging neer en herhaal met hetzelfde been.

Oefening 4: Uitstap met hiplock

Herhalingen:

Frequentie:



Uitleg oefening: Ga op één been staan en hef de knie van het andere been op 90°. Houdt dit twee tellen vast. Stap naar voren en zak 90° door beide benen tot net boven de grond. Kom omhoog en overstrek je standbeen en hef de knie tot 90°. Herhaal dit met het andere been.

Oefening 5: Pistol squats

Herhalingen:



Frequentie:



Uitleg oefening: Ga langzaam zitten op een stoel en houdt ondertussen één been gestrekt in de lucht. Sta nu weer op met één been in de lucht. Herhaal dit.

Fase 3

Oefening 1: Zijwaarts opstappen

Herhalingen:



Frequentie:



Uitleg oefening: strek jezelf uit op de step en hef de knie tot 90° en houdt deze positie even vast. Zak daarna weer door de knie. Zorg er hierbij voor dat de heup naar achteren beweegt en dat de knieën niet voor de voet uit komen. Tik vervolgens met je voet de grond aan, maar plaats geen gewicht op de voet.

Oefening 2: Schietoefening

Herhalingen:



Frequentie:



Uitleg oefening: plaats het elastiek om je voet, maak nu een trapbeweging naar voren en laat vervolgens je been weer langzaam terug zakken. Belangrijk is dat het been in de lucht wordt gehouden en herhaal dit!

Oefening 3: Nordic rectus curl

Herhalingen:



Frequentie:



Uitleg oefening: Houd de rug recht en de buik aangespannen. Zak langzaam naar achter en kom terug naar voren. Haal je het niet om terug te komen, buig dan je heupen.

Oefening 5: Split jumps

Herhalingen:

Frequentie:



Uitleg oefening: Ga staan in schutters stand. (grote uitstap met knie net boven de grond). Spring omhoog en wissel van been en herhaal dit.