

Oefenschema Gluteaal klachten

Fase 1

Oefening 1: Hiplock

Herhalingen:

Frequentie:



Uitleg oefening: Ga op één been staan en hef de knie op 90°. Houdt voor 2 seconden je evenwicht op één been en overstrekt daarbij 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 heupen en knieën. Zorg

ervoor dat hierbij de heup naar achteren gaat en de knieën niet voor de voet uit komen. Streck je daarna helemaal uit en herhaal.

Oefening 3: bekkenbrug

Herhalingen:

Frequentie:



Uitleg oefening: Buig je knieën, duw je billen de lucht in. Zorg dat je lichaam recht is van de knieën tot je schouders. Laat uw billen weer zakken en herhaal dit.

Oefening 4: Abductie in zijlig

Herhalingen:

Frequentie:



Uitleg oefening: Ga op uw zij liggen met de onderste knie gebogen en houdt het andere been gestrek. Hef het gestrekte been, houd de voet ten alle tijden recht, draai de tenen niet naar het plafond toe tijdens het heffen, laat het been zakken tot net boven de grond en hef hem weer omhoog.

Fase 2

Oefening 1: Squats met elastiek

Herhalingen:

Frequentie:



Uitleg oefening: Doe het elastiek om vlak boven de knieën. Plaats je voeten op schouderbreedte, zak door je heupen en knieën. Zorg ervoor dat hierbij de heup naar achteren gaat en de knieën niet voor de voet uit komen. Hou continue spanning op het elastiek. Strek je daarna helemaal uit en herhaal.



Oefening 2: abductie stand

Herhalingen:

Frequentie:



Uitleg oefening: Ga op een been staan, trek je heup een stukje omhoog en hef je been zijwaarts, houd daarbij je voeten naar voren gericht en laat je been weer langzaam terug

zakken en herhaal dit. Plaats tussendoor je voet niet op de grond.

Oefening 3: zijwaarts opstappen met Hiplock

Herhalingen:

Frequentie:

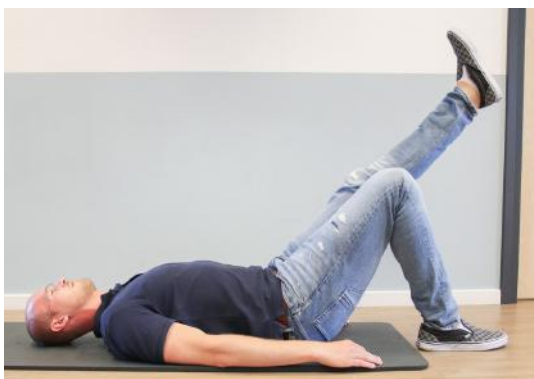


Uitleg oefening: strek jezelf uit op de step en hef de knie tot 90° en houd even vast. Zak daarna door de knie. Zorg ervoor dat hierbij de heup naar achteren gaat en de knieën niet voor de voet uit komen. Tik met je voet de grond aan, maar neem geen gewicht op de voet.

Oefening 4: Single leg bridge

Herhalingen:

Frequentie:



Uitleg oefening: Strek een been omhoog, duw je billen omhoog en laat jezelf langzaam zakken. Tik de grond aan en kom weer omhoog. Zorg dat je lichaam recht is van de knieën tot je schouders.

Fase 3

Oefening 1: Uitstappen 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 overstrekk je standbeen en hef de knie tot 90°. Herhaal dit met het andere been.

Oefening 2: Diver

Herhalingen:

Frequentie:



Uitleg oefening: Ga op één been staan en hef de knie van het andere been op 90°. Buig nu voorover en strek ondertussen uw been naar achteren. Zorg dat je lichaam recht is van de schouders tot het geheven been.

Oefening 3: Jump Squats

Herhalingen:

Frequentie:



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

Oefening 4: zijwaarts planken met been heffen

Herhalingen:

Frequentie:



Uitleg oefening: Deze oefening kan op 3 niveaus worden uitgevoerd.

Niveau 1: zijwaarts planken en houd zo lang vast als je kan in een rechte lijn.

Niveau 2: zijwaarts planken en houd zo lang van met een been omhoog.

Niveau 3: zijwaarts planken, laat het gestrekte been zakken en hef het weer omhoog.