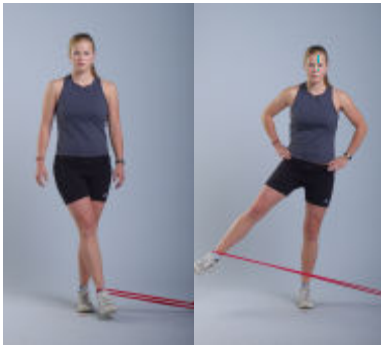


## Versterkingsoefeningen



### Heup Abductor – Staand

Plaats het andere been achter de band

Beweeg het been langzaam buitenwaarts, daarna langzaam naar binnen, houd de knie gestrekt

2 sec naar buiten en 2 sec naar binnen, controleer de beweging over de ganse lijn



### Heup Flexor – Staand

Plaats het andere been naast de band

Beweeg het been voorwaarts en houd de knie gestrekt

2 sec naar voor en 2 sec naar achter, controleer de beweging over de ganse lijn



### Heup Interne Rotator – Zittend

Het ene been gekruist voor het andere, beweeg het been langzaam naar buiten en keer langzaam terug naar de startpositie

Houd je knieën samen

2 sec naar buiten en 2 sec naar binnen, controleer de beweging over de ganse lijn



### Gluteus Medius – Staand

Plaats 1 been op een verhoog van 10 à 15cm

Zorg ervoor dat schouders en bekken mooi recht naar voor wijzen  
Houd het been waarop je staat **gestrekt!**

2 sec naar beneden en 2 sec naar boven, controleer de beweging over de ganse lijn

Doe eventueel gewicht (schoenen) rond je enkels

## Schema

<u>Dag</u>	<u>Sets</u>	<u>Aantal</u>
1	1	10
2	2	10
3	2	10
4+	3	10

Doe deze oefeningen ALTIJD NA het trainen! Het betreft hier uw belangrijkste stabilisatiespieren. Als je de oefeningen doet voor het lopen neemt het risico op blessures, door overbelasting, toe.

Stretch lichtjes voor en na de oefeningen.

Verhoog progressief de belasting over een periode van 4 dagen naar 3 sets van 10.

Vervolgens moet je deze 3 oefeningen dagelijks doen gedurende 6 weken om zo de nodige spierkracht te winnen. Nadien volstaat het om deze oefeningen 2x per week te doen om de gewonnen spierkracht te behouden.