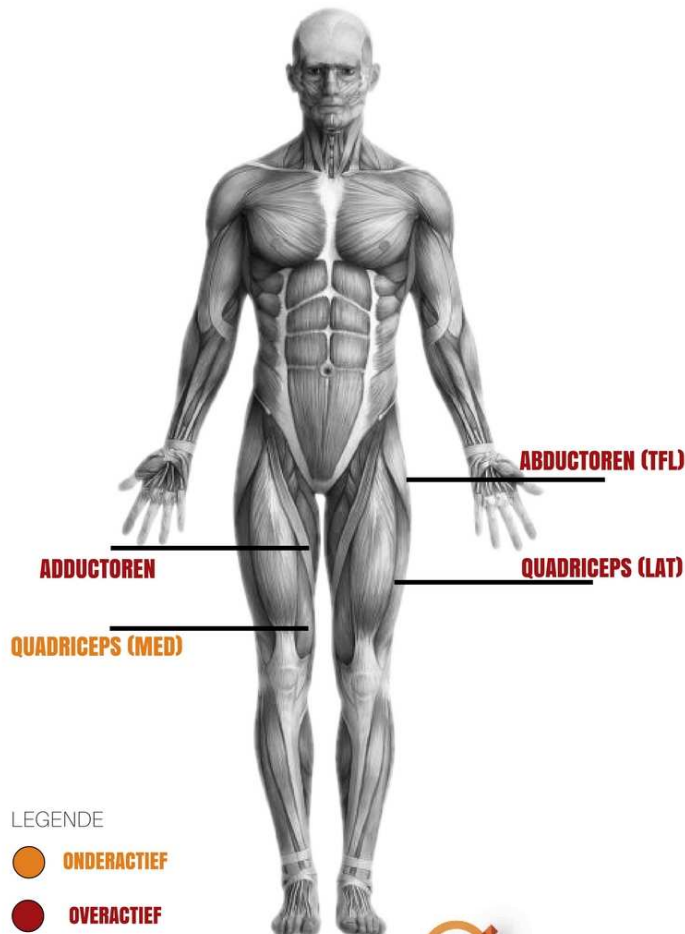


KNIE NAAR BINNEN

Op basis van de squat assessment kwam volgende compensatie naar voor: knie naar binnen. Deze compensatie komt doordat sommige spieren overactief (overspannen = rood gekleurd) zijn, andere onderactief (= oranje gekleurd).

Hieronder vind je het overzicht van de over- en onderactieve spiergroepen/zones:


KNIE NAAR BINNEN



LEGENDE

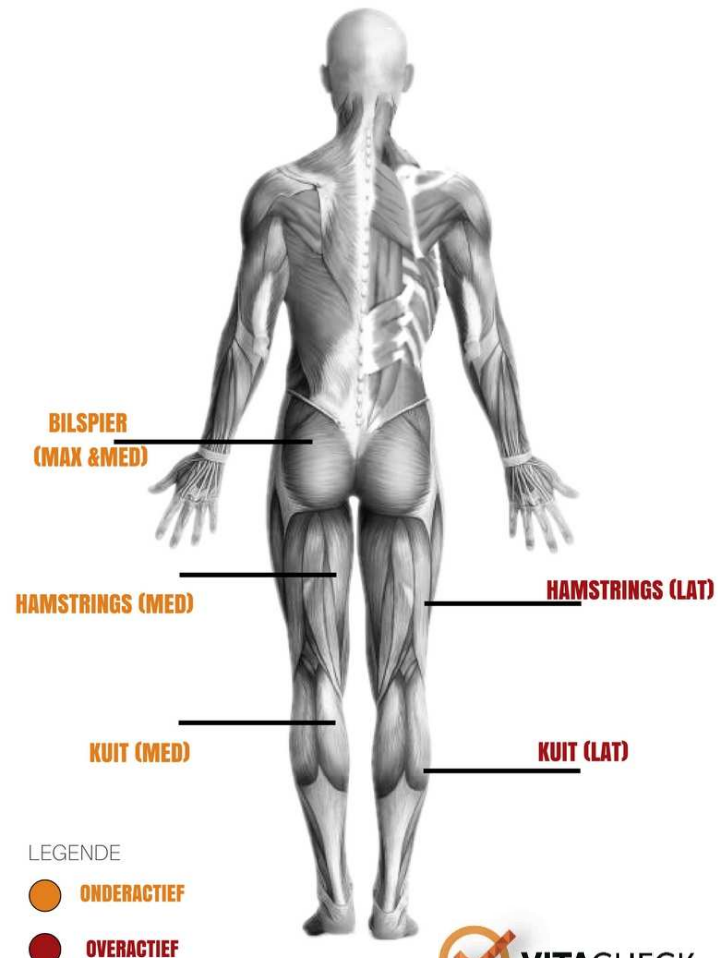
 ONDERACTIEF

 OVERACTIEF

 by Springbok Coaching




KNIE NAAR BINNEN



LEGENDE

 ONDERACTIEF

 OVERACTIEF

 by Springbok Coaching



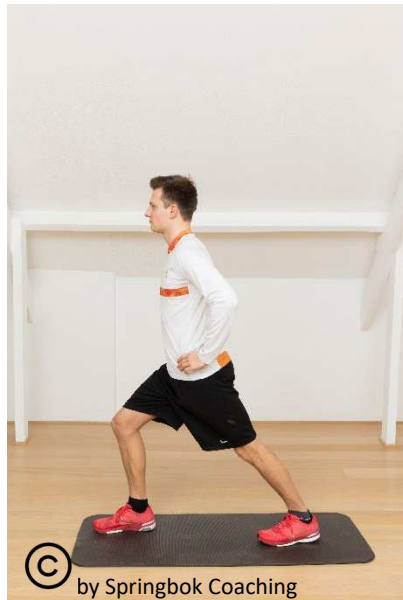
Door deze functionele analyse kunnen wij op basis van deze over- en onderactieve zones volgende oefeningen meegeven. Onderactieve spieren moeten verstevigd worden. Overactieve of te gespannen spieren moeten gestretcht (statisch) of losgemaakt (mobiliseren, foamrolling,...) worden.

Hieronder je oefenprogramma voor een betere kracht- en stabiliteit in je gehele lichaam.

STRETCHING - losmaken

Doel: **overspannen of overactieve spieren op rek brengen**. Elke spiergroep 15 seconden statisch op rek brengen (beide kanten). Je mag gerust elke spier 2x stretchen.

1. **Kuit:** achterste been gestrekt, hiel op de grond, voeten naar voor gericht.
2. **Hamstrings:** ruglig en strek 1 been uit boven je heup, hou even aan, breng daarna het been iets over de middellijn om zo meer stretch te voelen aan de buitenkant van de hamstrings.
3. **Heup (tensor fascia latae):** L-voet voor (lichtjes gebogen), R-arm uitstrekken boven je en lichtjes naar links
4. **Adductoren:** rechtopstaand, zijwaarts buigen, 1 been gestrekt en hou je voet op de grond, beide kanten.



VERSTEVIGING - kracht

Doel: **onderactieve spieren sterker maken.**

Start met bv 3 reeksen van elke oefening. Bouw het aantal herhalingen of seconden rustig op. Start in het begin met elke oefening 3x na elkaar af te werken, telkens met een rustpauze tussen elke uitvoering. Daarna kan je eventueel alle oefeningen na elkaar uitvoeren en 3x deze reeks herhalen (circuitvorm).

1. **Tube walking:** zijwaarts wandelen (lichte squat/buiging bij het zijwaarts bewegen). Dit kan ook met een mini-band rond de knieën of zoals op de foto; met een grotere resistance band voor je uit, plaats je voeten erop (heupbreedte) en wandel zijwaarts
2. **Ball squat:** bal tussen muur en rug, ga naar hoek van 90° en kom terug naar boven. Knieën komen niet voorbij de voeten. Doe een *miniband* rond de knieën om zo nog meer je gluteus medius te activeren (zie foto hiernaast).



3. Normal Bridge of Ball bridge

- ✓ **Normal:** ruglig, voeten op heupbreedte en hou je bekken 15 seconden hoog. Knieën op heupbreedte. Doe een miniband rond de knieën om zo nog meer je gluteus medius te activeren
- ✓ **Ball:** schouders op fitbal, mooie rechte houding, laat bekken lichtjes zakken en breng deze terug omhoog. Doe een miniband rond de knieën om zo nog meer je gluteus medius te activeren

4. Gluteus medius

- ✓ **Oester:** zijlig, r-arm onder het hoofd (goede ondersteuning), benen gebogen, knieën en voeten op elkaar en draai daarna de bovenste knie (links) naar boven zonder dat je compenseert in je bekken of romp.

