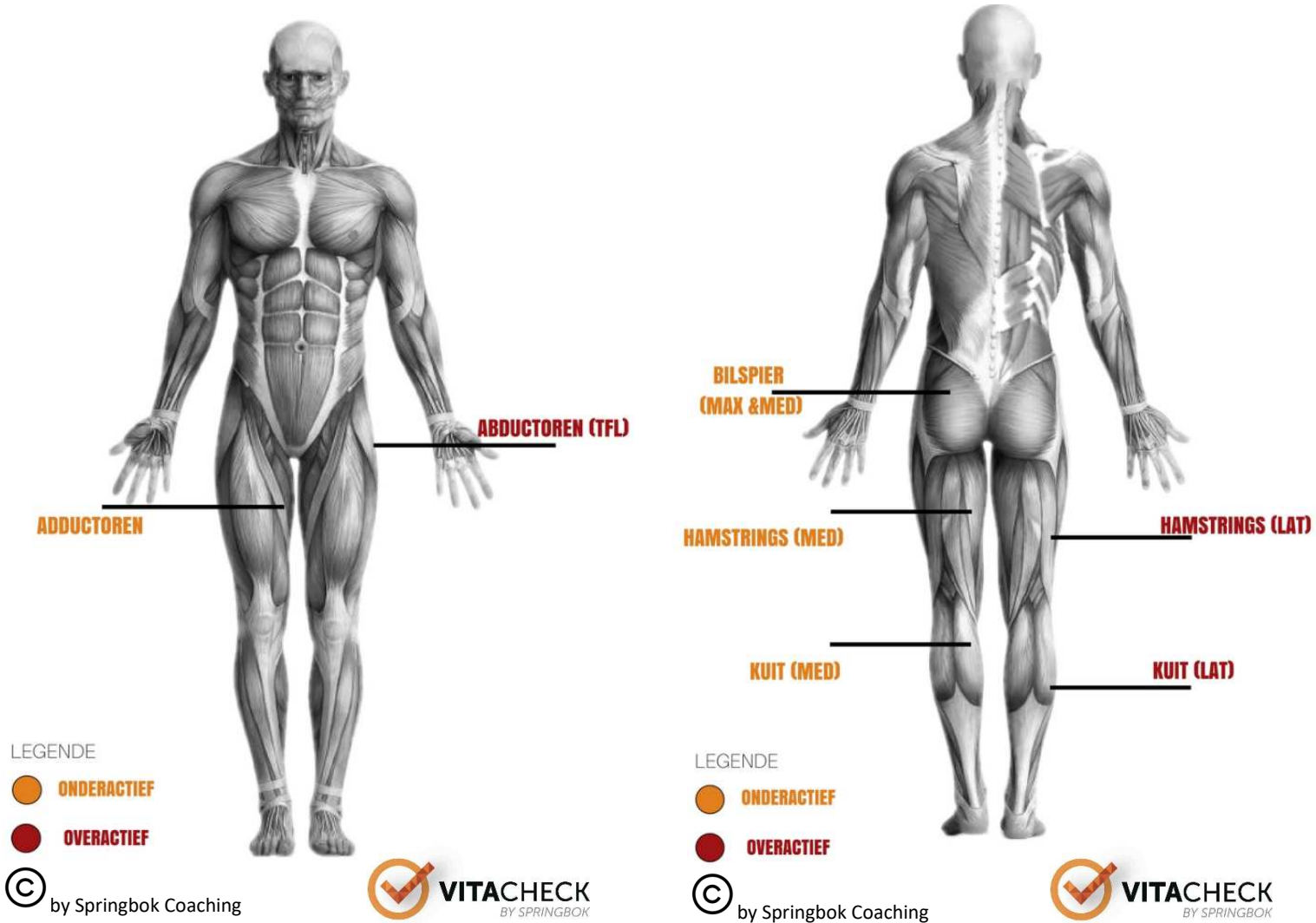


VOETEN NAAR BUITEN

Op basis van de squat assessment kwam volgende compensatie naar voor: voeten draaien naar buiten. 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:



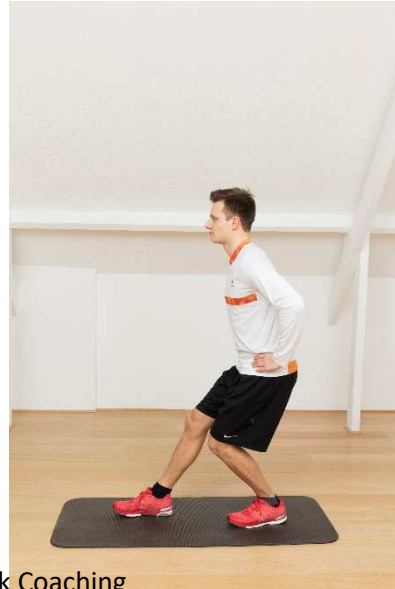
Door deze functionele analyse kunnen wij op basis van deze over- en onderactieve zones volgende oefeningen meegeven. Onderactieve spieren moeten verstevigd worden. Overactieve of te gespannen spieren moeten gestretcht (statisch) of losgemaakt (mobiliseren, foamrolling,...) worden.

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. **Kuit/achillespees:** achterste been lichtjes gebogen, hiel blijft op de grond, voeten naar voor gericht.
3. **Heup (tensor fascia latae):** L-voet voor (lichtjes gebogen), R-arm uitstrekken boven je en lichtjes naar links overbuigen.
4. **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.



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 in circuitvorm na elkaar uitvoeren; en herhaal dit dan nog 2x.

1. **Single leg balance:** zoek stabiliteit op 1 been en tik 10 x een potje of voorwerp voor je uit, wissel daarna van standbeen (=lichtjes gebogen)
2. **Lunges:** uitvalspassen, start met 10 uitvalspassen R-been, knie komt niet voorbij de voet en rug blijft recht, wissel daarna van been.
3. **Glute bridge:** ruglig, voeten op heupbreedte en hou je bekken 15 seconden hoog. Knieën op heupbreedte en plaats een bal tussen de knieën om zo de adductoren beter te activeren.

4. **Step up to balance:** plaats rechter voet op de box en breng linker been / knie omhoog en zoek stabiliteit, stap terug af, 5x éne been, daarna wisselen van kant.

