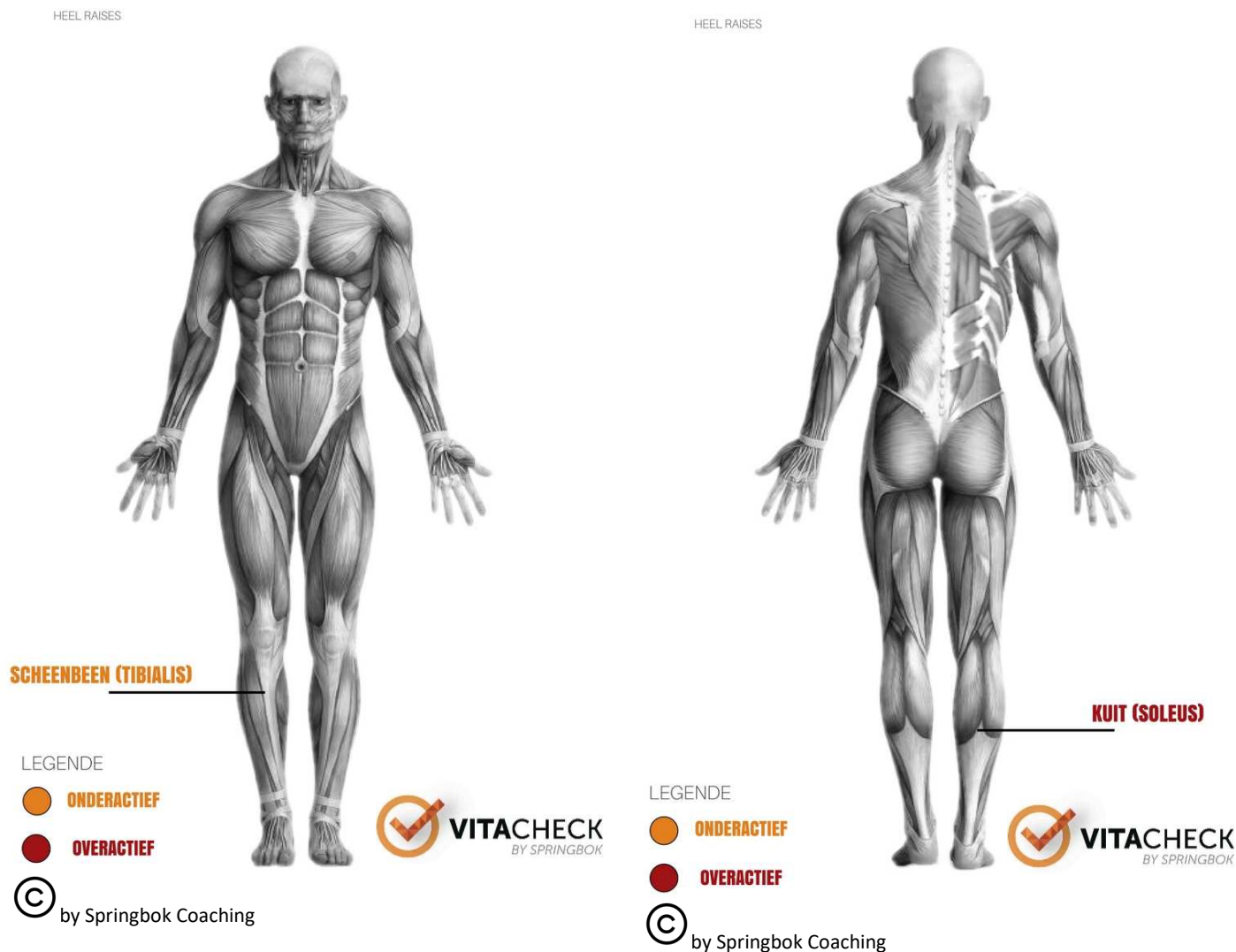


HIELEN VAN DE GROND

Op basis van de squat assessment kwam volgende compensatie naar voor: hielen van de grond. 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.

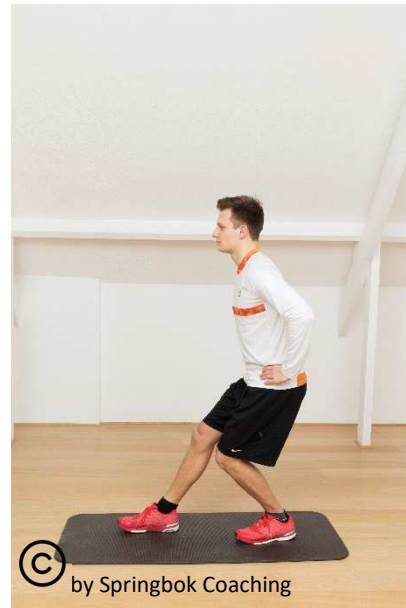
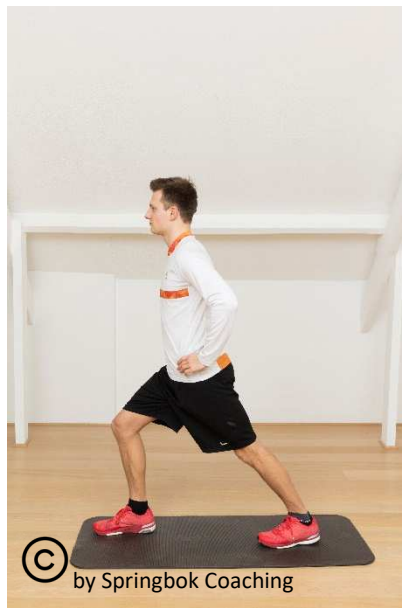
Hieronder je oefenprogramma voor een betere kracht- en stabiliteit in je gehele lichaam.

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 (bovenste deel kuit), hiel op de grond houden, voeten naar voor gericht
- ✓ achterste been gebogen (onderste deel kuit), hiel op de grond houden, voeten naar voor gericht



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.

1. **Single leg balance to reach:** zoek stabiliteit op 1 been en tik 10 x een potje of voorwerp voor je uit, wissel daarna van standbeen (lichtjes gebogen)
2. **Single leg squat of single leg step up:** vanuit zitpositie rechtstaan / evenwicht zoeken op één been, ga eventueel zo ook terug neerzitten (controle behouden)

