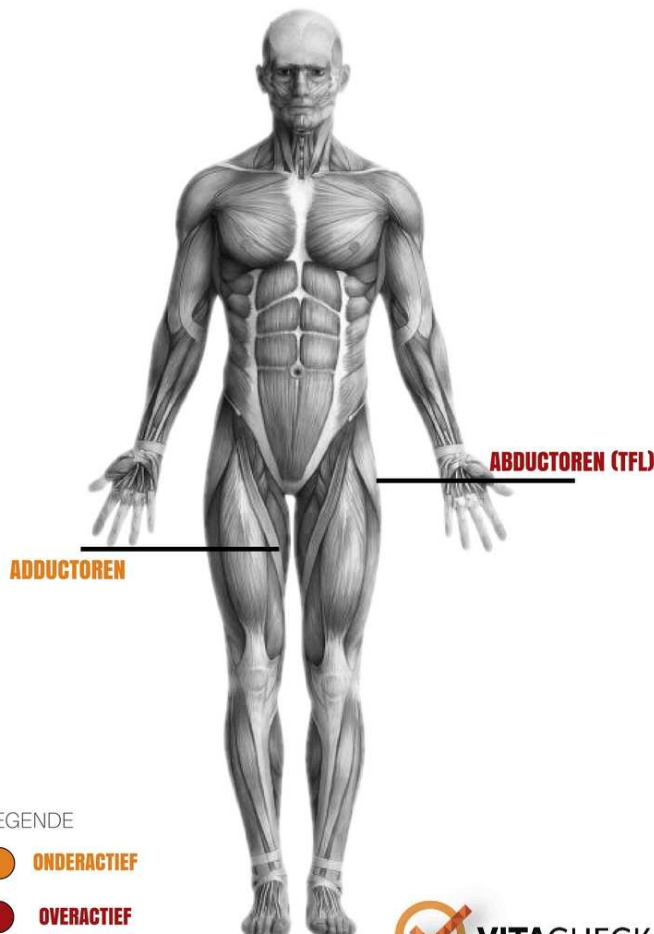


KNIE NAAR BUITEN

Op basis van de squat assessment kwam volgende compensatie naar voor: knie 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:

KNIE NAAR BUITEN



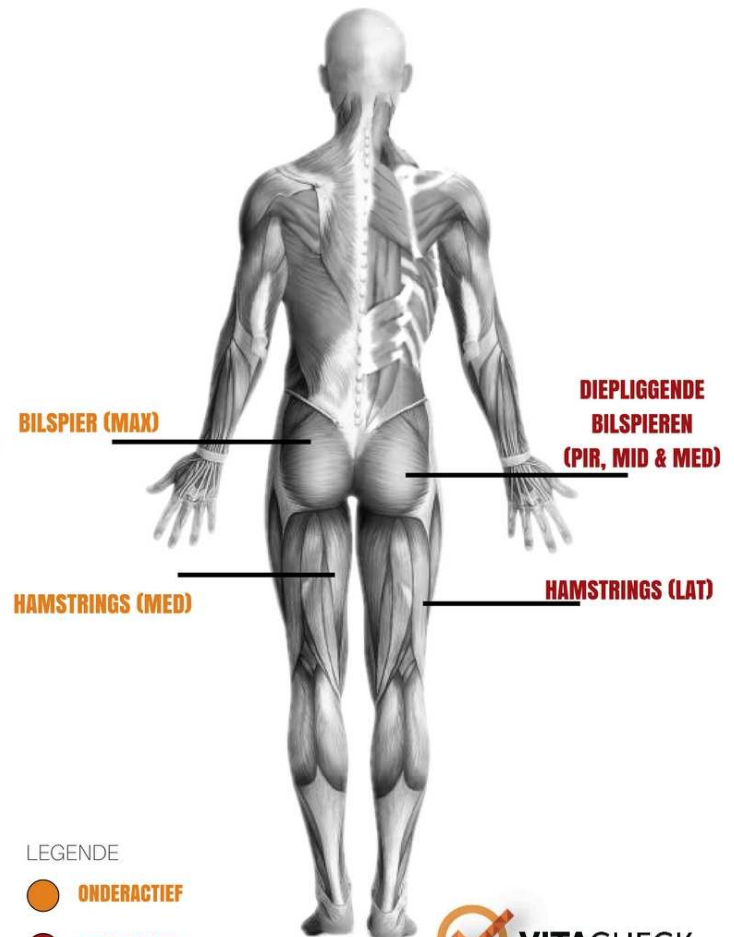
LEGENDE

 ONDERACTIEF

 OVERACTIEF

 by Springbok Coaching


KNIE NAAR BUITEN



LEGENDE

 ONDERACTIEF

 OVERACTIEF

 by Springbok Coaching

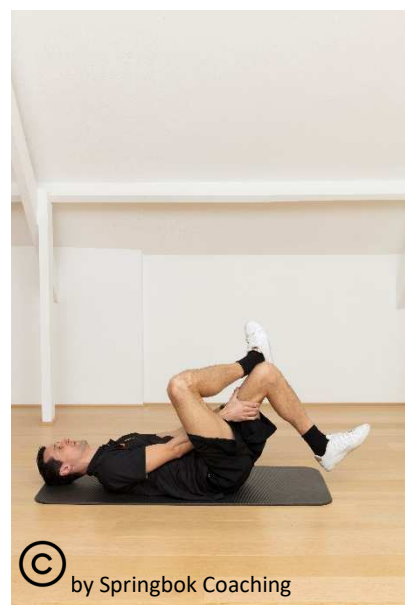
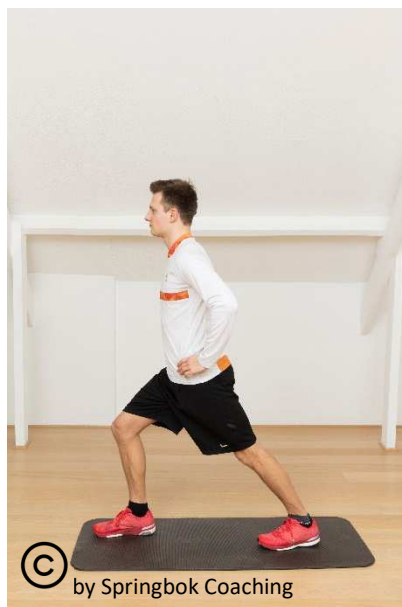

Door deze functionele analyse kunnen wij op basis van deze over- en onderactieve zones volgende oefeningen meegeven. Onderactieve spieren moeten verstevigd worden. Overactieve of te gespannen spieren moeten gestretcht (statisch) of losgemaakt (mobiliseren, foamrolling,...) worden.

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 houden, voeten naar voor gericht.
2. **Hamstrings:** ruglig, neem in of juist boven je knie vast en strek je onderbeen, probeer je been mooi uit te strekken en zo goed de rek te voelen in de hamstrings.
3. **Heup (tensor fascia latae):** l-voet voor (lichtjes gebogen), r-arm uitstrekken boven je en lichtjes naar links
4. **Bil:** ruglig, r-voet op l-knie en neem vast met beide handen in de l-knie holte, breng de voet lichtjes van de grond



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. **Ball squat:** bal tussen muur en rug, ga naar hoek van 90° en kom terug naar boven. Knieën komen niet voorbij de voeten. Om de adductoren te activeren kan je best een kleinere bal klemmen tussen de knie (zie bridge)
2. **Normal Bridge of Ball bridge (met adductie)**
 - ✓ **Normal:** ruglig, voeten op heupbreedte en hou je bekken 15 seconden hoog. Knieën op heupbreedte en plaats een bal tussen de knieën om zo nog meer de adductoren te activeren.
 - ✓ **Ball:** schouders op fitbal, mooie rechte houding, laat bekken lichtjes zakken en breng deze terug omhoog. Plaats een kleinere bal tussen de knieën om zo nog meer de adductoren te activeren.

