



Fysiotherapie
M van der Ploeg

Kracht en core stability oefeningen voor thuis

Bouw de oefeningen op:

- start in week 1 met oefeningen onder niveau 1.
- vanaf week 3 vervang je de oefeningen door de oefeningen die staan onder niveau 2.
- varieer vanaf de 5^e week de oefeningen die staan onder niveau 2 en 3.

Doe de oefeningen thuis en alleen!

**Neem bij vragen contact op met fysiotherapie M van der Ploeg
026 325 5272 of 06 58 97 03 01 (Blessure advieslijn).**

Beter in Bewegen

NIVEAU 1

7 PLANK STATISCH



Startpositie: Ga liggen op je buik, steunend op je onderarmen en voeten. Je ellebogen steunen recht onder je schouders op de grond.
Oefening: Duw je lichaam op, steunend op je onderarmen, span je buikspieren aan en houd dit ong. 20-30 seconden vast. Je lichaam moet een rechte lijn vormen. Probeer niet door te hangen in je schouders en heupen. **3 sets**

8 ZIJWAARTSE PLANK STATISCH



Startpositie: Ga liggen op je zij met de knie van je onderste been 90 graden gebogen. Ondersteun je bovenlichaam met je onderarm en je knie. De elleboog van de ondersteunende arm staat recht onder je schouder.
Oefening: Til je heupen en bovenste been op, totdat je schouder, heup en bovenste been een rechte lijn vormen. Houd dit ong. 20-30 seconden aan. Neem een korte pauze, wissel van kant en herhaal. **3 sets voor beide kanten.**

NIVEAU 2

7 PLANK WISSELEN VAN BEEN



Startpositie: Ga liggen op je buik, steunend op je onderarmen en voeten. Je ellebogen steunen recht onder je schouders op de grond.
Oefening: Duw je lichaam op, steunend op je onderarmen, en span je buikspieren aan. Til afwisselend elk been gedurende 2 seconden op. Herhaal dit gedurende 40-60 seconden. Je lichaam moet een rechte lijn vormen. Probeer niet door te hangen in je schouders en heupen. **3 sets**

8 ZIJWAARTSE PLANK HEUP OMHOOG & OMLAAG



Startpositie: Ga op je zij liggen met beide benen gestrekt. Steun op je onderarm en de zijkant van je voet zodat je lichaam een rechte lijn vormt van schouder tot voet. De elleboog van de ondersteunende arm staat recht onder je schouder.
Oefening: Laat je heup naar de grond zakken en breng deze weer omhoog. Herhaal dit gedurende 20-30 seconden. Neem een korte pauze, wissel van kant en herhaal. **3 sets voor beide kanten.**

NIVEAU 3

7 PLANK ÉÉN BEEN OMHOOG EN VASTHOUDEN



Startpositie: Ga liggen op je buik, steunend op je onderarmen en voeten. Je ellebogen steunen recht onder je schouders op de grond.
Oefening: Duw je lichaam op, steunend op je onderarmen, en span je buikspieren aan. Til één been ongeveer 10-15 centimeter van de grond en houd dit gedurende 20-30 seconden vast. Je lichaam vormt een rechte lijn. Laat je andere heup niet inzakken en probeer niet door te hangen in je schouders en heupen. Neem een korte pauze, wissel van been en herhaal. **3 sets**

8 ZIJWAARTSE PLANK MET BEENLIFT



Startpositie: Ga op je zij liggen met beide benen gestrekt. Steun op je onderarm en de zijkant van je voet zodat je lichaam een rechte lijn vormt van schouder tot voet. De elleboog van de ondersteunende arm staat recht onder je schouder.
Oefening: Til je bovenste been omhoog en laat hem langzaam weer zakken. Herhaal dit gedurende 20-30 seconden. Neem een korte pauze, wissel van kant en herhaal. **3 sets voor beide kanten.**

10 OP ÉÉN BEEN STAAN BAL VASTHOUDEN



Startpositie: Ga op één been staan.
Oefening: Balanceer op één been terwijl je de bal met beide handen vasthoudt. Houd je gewicht op de bal van je voet. Let op: laat je knieën niet naar binnen knikken. Houd dit 30 seconden vast. Wissel van been en herhaal. De oefening kan zwaarder worden gemaakt door de bal rond je middel te bewegen en/of onder je andere knie door. **2 sets**

11 SQUATS OP DE TENEN



Startpositie: Ga met je voeten op heupbreedte staan. Plaats je handen eventueel op je heupen.
Oefening: Stel je voor dat je op een stoel gaat zitten. Maak hurkbeweging door je heupen en knieën 90 graden te buigen. Laat je knieën niet naar binnen knikken. Zak langzaam naar beneden en kom daarna iets sneller omhoog. Ga op je tenen staan als je benen gestrekt zijn en laat je daarna langzaam weer zakken. Herhaal de oefening gedurende 30 seconden. **2 sets**

11 SQUATS LUNGES NAAR VOREN



Startpositie: Ga met je voeten op heupbreedte staan. Plaats je handen eventueel op je heupen.
Oefening: Stap langzaam in een gelijkmatig tempo naar voren uit. Bij het uitvallen naar voren, buig je je voorste been totdat je heup en knie 90 graden gebogen zijn. Laat je knie niet naar binnen knikken. Houd je bovenlichaam en heupen recht. Stap **3 sets van 10 herhalingen per been**

12 SPRINGEN VERTICALE SPRONGEN



Startpositie: Ga met je voeten op heupbreedte staan. Plaats je handen eventueel op je heupen.
Oefening: Stel je voor dat je op een stoel gaat zitten. Buig langzaam je benen totdat je knieën in een hoek van 90 graden zijn gebogen en houd dit 2 seconden vast. Laat je knieën niet naar binnen knikken. Spring zo hoog mogelijk vanuit de hurkpositie. Land zachtjes op de bal van je voet met je heupen en knieën licht gebogen. Herhaal de oefening gedurende 30 seconden. **2 sets**

12 SPRINGEN ZIJWAARTSE SPRONGEN



Startpositie: Ga op één been staan met je bovenlichaam licht naar voren leunend vanaf je middel, met je knieën en heupen licht gebogen.
Oefening: Spring ong. 1 meter zijwaarts van je standbeen op je vrije been. Land zachtjes op de bal van je voet. Buig je heupen en knieën licht terwijl je landt en laat je knie niet naar binnen knikken. Houd je evenwicht bij iedere sprong. Herhaal de oefening gedurende 30 seconden. **2 sets**

12 SPRINGEN BOX SPRONGEN



Startpositie: Ga met je voeten op heupbreedte staan. Stel je voor dat er een kruis op de grond is getekend en dat jij daarop in het midden staat.
Oefening: Wissel af tussen voorwaartse en achterwaartse sprongen, zijwaartse sprongen en diagonale sprongen over het kruis. Spring zo snel en explosief mogelijk. Je knieën en heupen moeten licht gebogen zijn. Land zachtjes op de bal van je voeten. Laat je knieën niet naar binnen knikken. Herhaal de oefening gedurende 30 seconden. **2 sets**