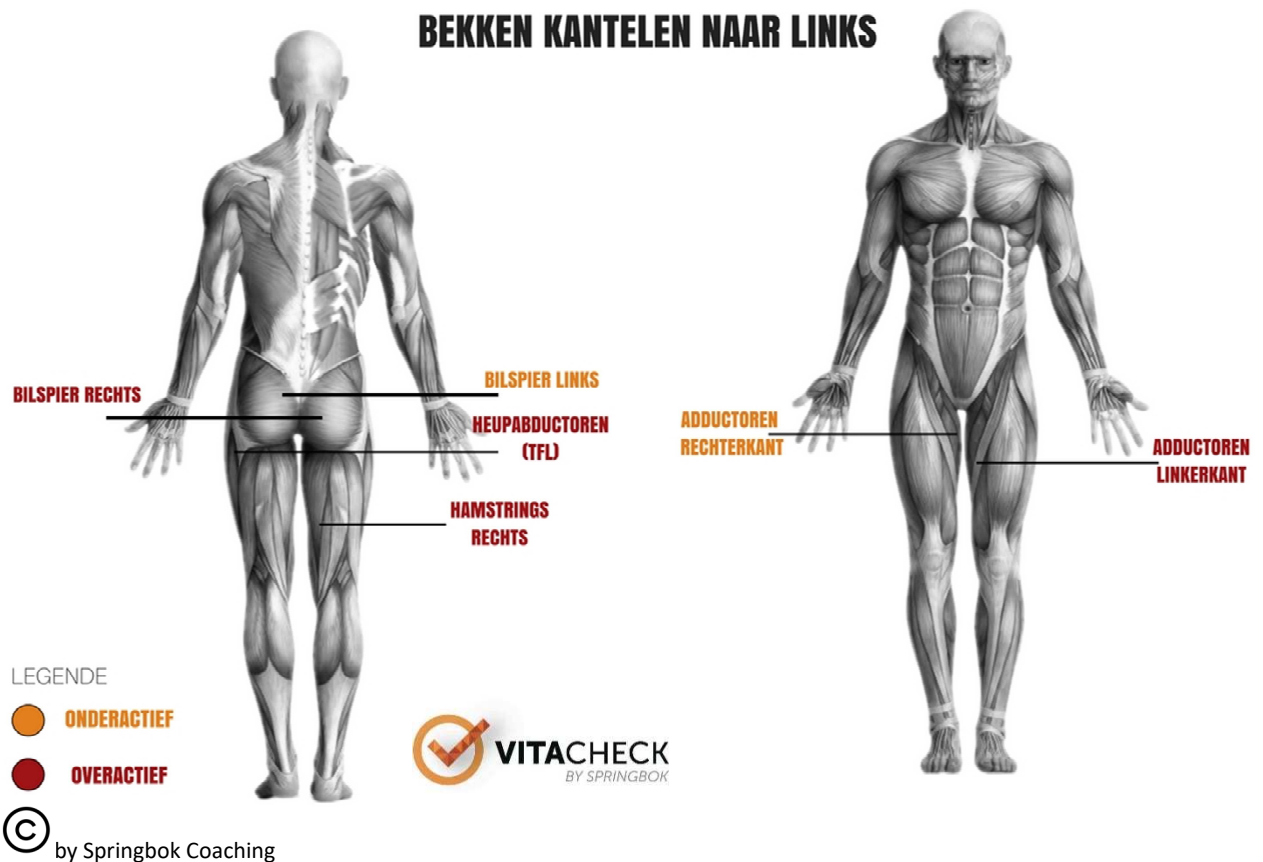


## BEKKEN VERSCHUIFT

Op basis van de squat assessment kwam volgende compensatie naar voor: bekken verschuift naar één kant (hier in foto naar links). Deze compensatie komt doordat sommige spieren overactief (overspannen = rood gekleurd) zijn, andere onderactief (= oranje gekleurd). Indien het bekken naar de ander kant kantelt (rechts) is het juist het tegenovergestelde (rood wordt oranje en omgekeerd).

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



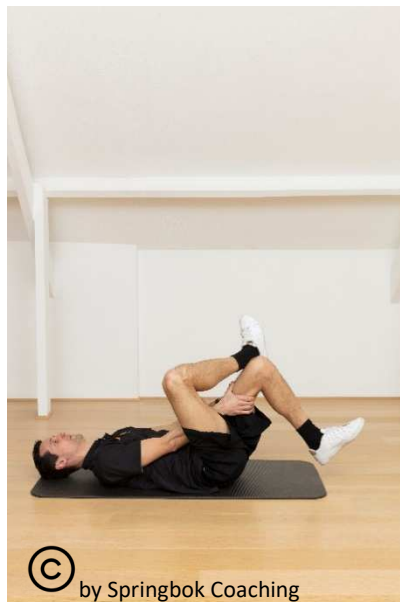
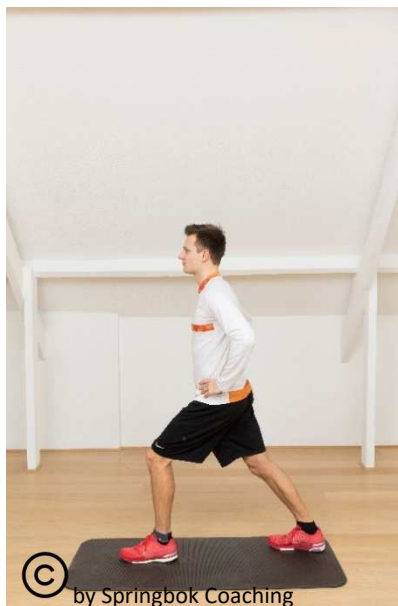
Door deze functionele analyse kunnen wij op basis van deze over- en onderactieve zones volgende oefeningen meegeven. Onderactieve spieren moeten verstevigd worden. Overactieve of te gespannen spieren moeten gestretcht (statisch) of losgemaakt (mobiliseren, foamrolling,...) worden.

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, maar vooral grote aandacht aan de overspannen kant). Je mag gerust elke spier 2x stretchen.

1. **Kuit (tegenovergestelde kant):** r-been achterwaarts uitstrekken, hiel op de grond houden, voeten naar voor gericht. Bij kanteling naar links → vooral overspannen rechter-kuit (zie foto)
2. **Hamstrings (tegenovergestelde kant):** ruglig, neem in of juist boven je r-knie vast en strek je onderbeen, probeer je been mooi uit te strekken en zo goed de rek te voelen in de hamstrings. Bij kanteling naar links → vooral overspannen rechter-hamstrings (zie foto)
3. **Adductoren (zelfde kant):** rechtopstaand, zijwaarts buigen, 1 been gestrekt (linker) en hou je voet op de grond, beide kanten.
4. **Heup (TFL / zelfde kant):** l-voet voor (lichtjes gebogen), r-arm uitstrekken boven je en lichtjes naar links. Bij kanteling naar links → vooral overspannen r-kant van de heup (tensor fascia latae: zie foto)
5. **Bil (tegenovergestelde kant):** ruglig, r-voet op l-knie en neem vast met beide handen in de l-knie holte, breng de voet lichtjes van de grond. Bij kanteling naar links → vooral overspannen rechterbil (piriformis: zie foto)



## 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. **Bilspier (zelfde kant / links):**

- ✓ **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.
- ✓ **Dog:** knieën – handensteun, handen onder de schouder, knieën onder de heup, en draai je linker knie naar buiten/boven zonder dat je compenseert (meedraait) in je bekken of romp. Blijf een stabiele houding aannemen tijdens de ganse uitvoering.



## 2. Adductoren (tegenovergestelde kant / rechts)

- ✓ **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.

