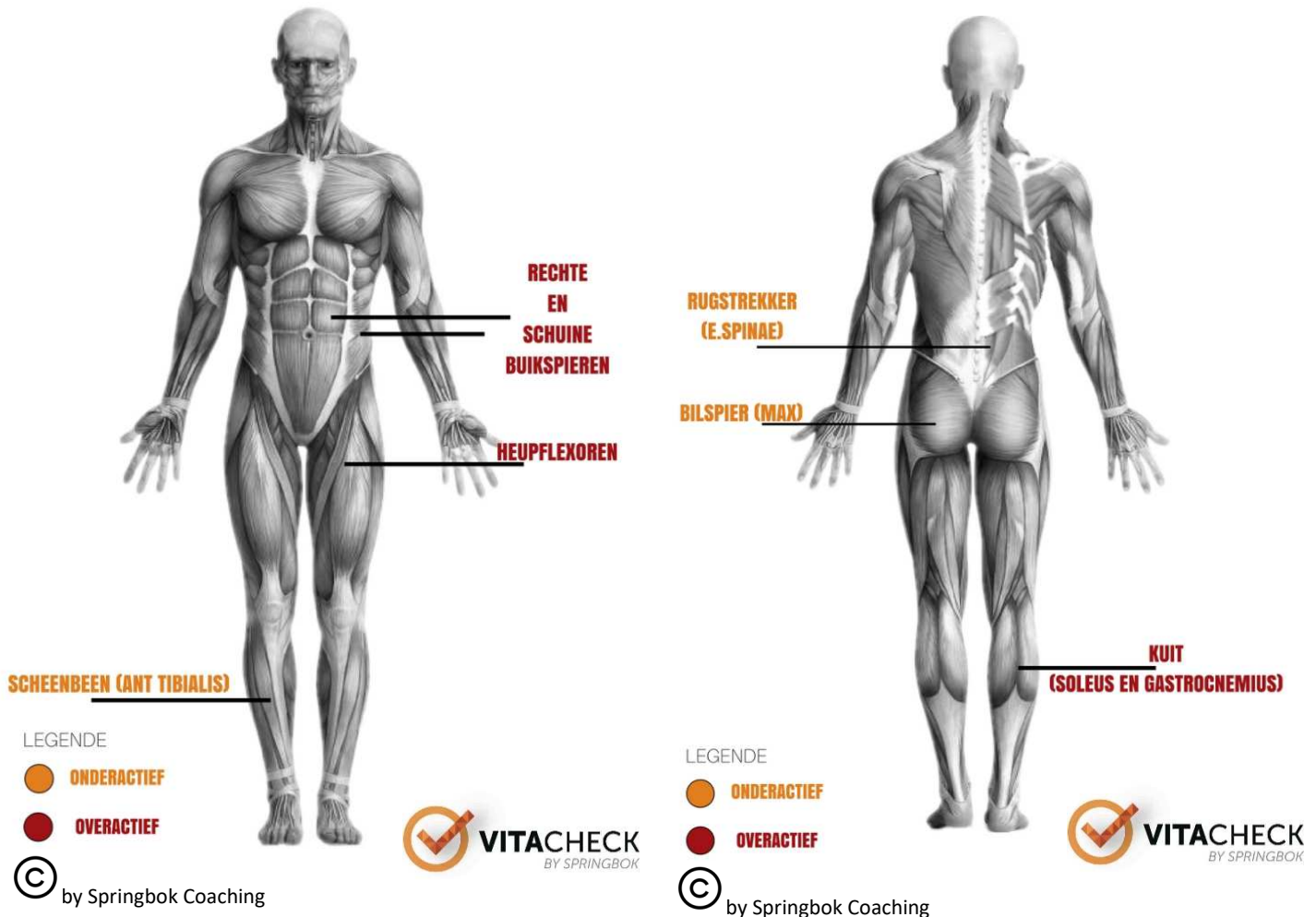


ROMP NAAR VOOR

Op basis van de squat assessment kwam volgende compensatie naar voor: romp neigt naar voor (niet evenwijdig met scheenbeen) . 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:



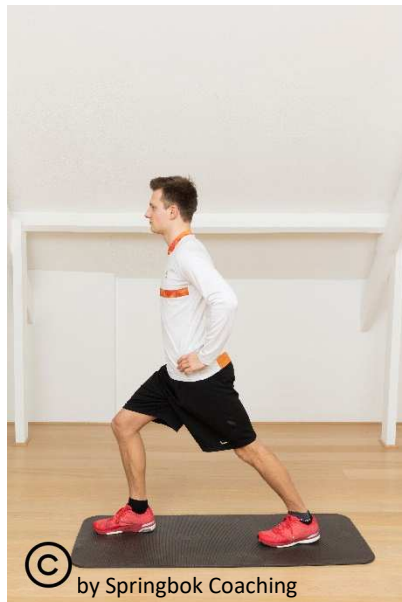
Door deze functionele analyse kunnen wij op basis van deze over- en onderactieve zones volgende oefeningen meegeven. Onderactieve spieren moeten verstevigd worden. Overactieve of te gespannen spieren moeten gestretcht (statisch) of losgemaakt (mobiliseren, foamrolling,...) worden.

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

STRETCHING - Iosmaken

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. **heupflexoren:** linkerknie voor je uitplaatsen, rechterknie op de mat onder de heup), rechterarm boven en zijwaarts uitstrekken. Voel de rek aan de voorkant van de heup (heupbuigers), wissel daarna van kant.
 - ✓ **Variatie:** strek beide handen boven je uit en breng schouders en armen lichtjes naar achter. Voel zo de stretch aan de voorkant (buik en heupbuigers)
3. **Buik:** lig op een fitbal en strek je achterwaarts uit, stretch zo je buikspieren. Sterk eventueel ook je beide voeten (bekijk of dit haalbaar is voor je onderrug). Neem alvast geen risico's, stretching mag geen pijn doen.



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. **Ball squat:** bal tussen muur en rug, ga naar hoek van 90° en kom terug naar boven. Knieën komen niet voorbij de voeten.
2. **Floor cobra:** buiklig, armen gestrekt achter je en naast je lichaam, breng daarnaast ook de benen gestrekt van de grond (vanaf de bovenbenen)
3. **Lunges:** uitvalspassen, stap voorwaarts en breng knie niet voorbij voet, hou je rug ook mooi recht.
4. **Superman/woman:** knieën-handensteun, strek gekruist/diagonaal je arm/been uit in het verlengde van de romp, tik 10x met je hand de knie in het midden van de romp en strek terug uit (zie vitacheck), wissel daarna van arm/been.
5. **Planking:** steun op ellebogen, zak niet door in de schouders

