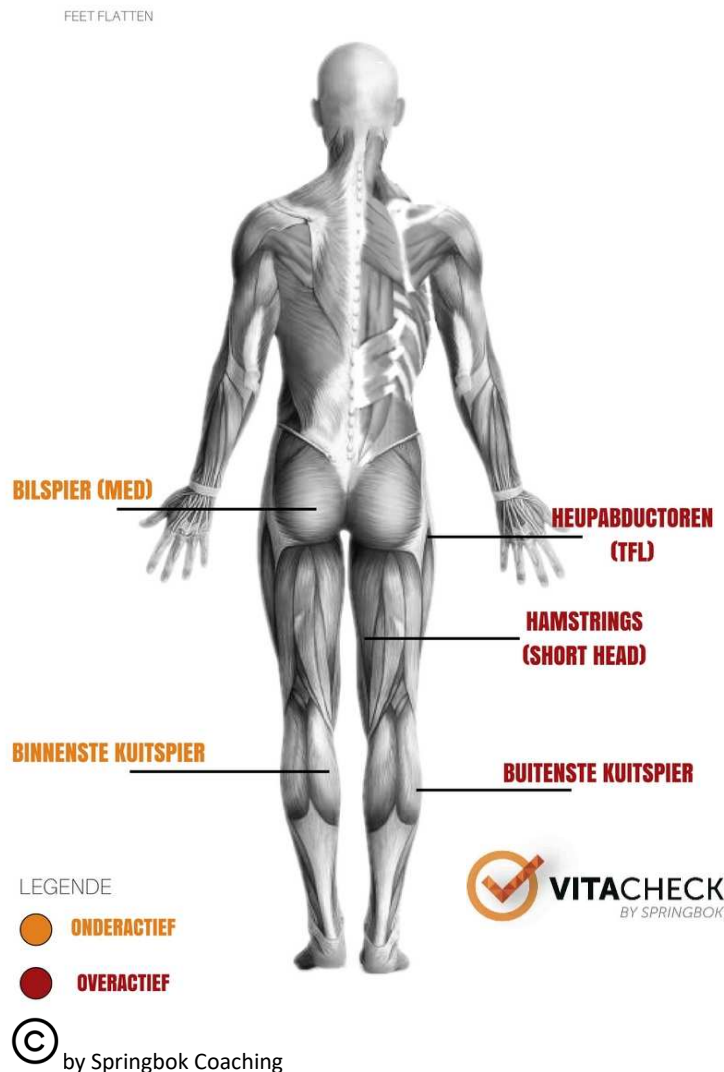


VOETEN VLAKKEN AF

Op basis van de squat assessment kwam volgende compensatie naar voor: voeten vlakken af. 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.

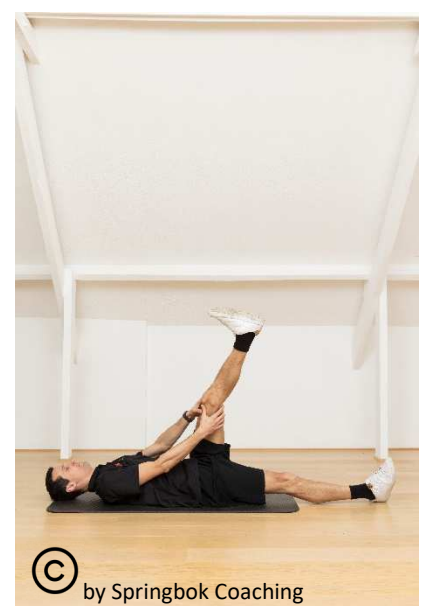
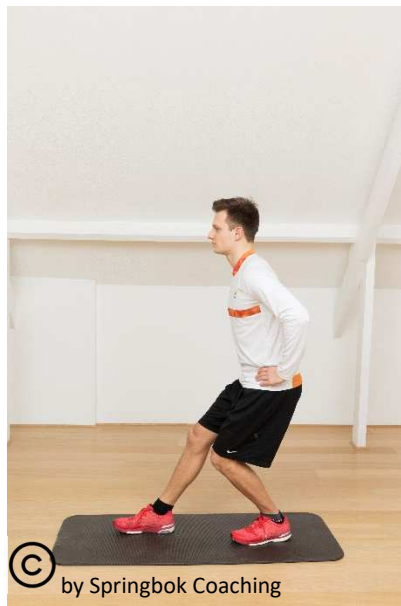
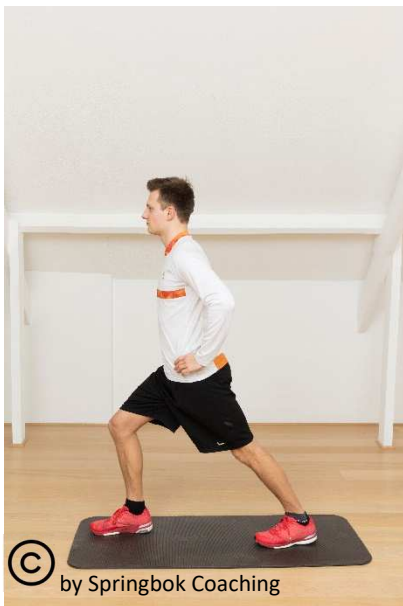
1. Kuit:

- ✓ achterste been gestrekt, hiel op de grond houden, voeten naar voor gericht (meer bovenste deel van de kuit)
- ✓ Achterste been gebogen, hiel op de grond houden, voeten naar voor gericht (meer onderste deel van de kuit + achillespees)

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.
- ✓ Idem als hierboven, maar buig je been lichtjes over de lengte-as (mag ook lichtjes gebogen zijn of volledig gestrekt -> variatie)

3. Heup (**tensor fascia latae**): L-voet voor (lichtjes gebogen), R-arm uitstrekken boven je en lichtjes naar links



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. **Tube walking:** zijwaarts wandelen (lichte squat/buiging bij het zijwaarts bewegen). Dit kan ook met een mini-band rond de knieën of zoals op de foto; met een grotere resistance band. Hou de resistance band voor je uit, plaats je voeten erop (heupbreedte) en wandel zijwaarts
2. **Oester:** zijlig, knieën lichtjes gebogen, voeten blijven op elkaar en breng je knie naar boven zonder dat je compenseert in je bekken/rug.
3. **Calf raises:** breng je hielen van de grond en keer traag terug. Doe dit eventueel op 1 been (zo activeer je nog beter de onderactieve spieren)
4. **Single leg balance reach:** zoek stabiliteit op 1 been en tik 10 x een potje of voorwerp voor je uit, wissel daarna van standbeen (lichtjes gebogen)

