
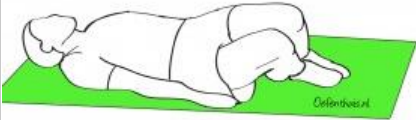
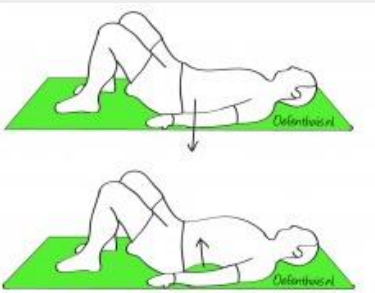
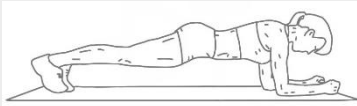
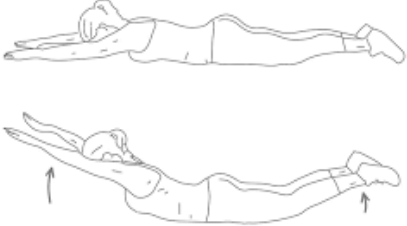


## Mobiliteits oefeningen

<b>Oefening</b>	<b>Sets</b>	<b>HH</b>	<b>Uitvoering</b>	<b>Afbeelding</b>
<i>Benen 'verlengen'</i>	3	20	Ruglig. Met gestrekte benen (!) de benen "verlengen". De beweging komt aan in de heupen/onderrug. De knie blijft constant in gestrekte positie	
<i>Knieën zijwaarts</i>	3	12	Ruglig, schouders raken de grond. Knieën opgetrokken met voeten op de vloer. Langzaam de knieën gezamenlijk naar de zijkanten laten "vallen". Let op! Schouders blijven op de grond.	
<i>Been optrekken</i>	3	12	Ruglig, schouders raken de grond. Knieën opgetrokken. Langzaam de onderrug hol- en bol maken. Let erop! Billen houden contact met vloer. Het is <u>geen</u> bruggetje	

## Training

<b>Oefening</b>	<b>Sets</b>	<b>HH</b>	<b>Uitvoering</b>	<b>Afbeelding</b>
<i>Planken</i>	3	30 sec	Tenen in de vloer, met ellebogen op de grond. Lichaam recht. Let erop! Kantel je bekken licht, alsof je je navel intrekt. Deze oefening kan ook gedaan worden vanaf de knieën!	
<i>Skydiver</i>	3	12	Ga plat op je buik liggen. Breng langzaam het hoofd, schouders, armen en benen omhoog. Daarna weer rustig laten zakken. Eventueel alleen de arme of alleen de benen optillen.	

<i>Superman</i>	3	20	<p>Begin op handen en knieën. En strek diagonaal (Dus linkerarm/rechterbeen en andersom) je arm en been. Let erop! Dit vergt wat balans! Moeilijkere versie: Arm en Been aan dezelfde kant uitstrekken.</p>	
<i>ITWY</i>	3	12	<p>Ga op de buik liggen met het voorhoofd rustend op een dikke handdoek, de nek moet ontspannen blijven. Maak rustig, zonder gewicht, de volgende bewegingen zover de pijn het toelaat: Armen gestrekt naar voren (I), armen gestrekt zijwaarts (T), ellebogen gebogen naar de billen wijzend (W) en tot slot de armen schuin naar voren gestrekt (Y)</p>	 <p><b>Prone I, T, W, Ys</b></p>