

Knieklachten? De 6 van ZorgSaam voor meer stabiliteit

Squat

- Zak door je knieën tot 90 graden.
- Houd je knieën boven je enkels.

OPBOUW

- 3 series van 10 herhalingen.
- 3 series van 12 herhalingen.
- 3 series van 15 herhalingen.



Lunges

- Maak een stap met je linker been vooruit.
- Zak met je andere knie richting de grond.
- Houd je linker knie boven je enkel.
- Wissel links en rechts af.

OPBOUW

- 3 series van 10 herhalingen.
- 3 series van 16 herhalingen.
- 3 series van 20 herhalingen.



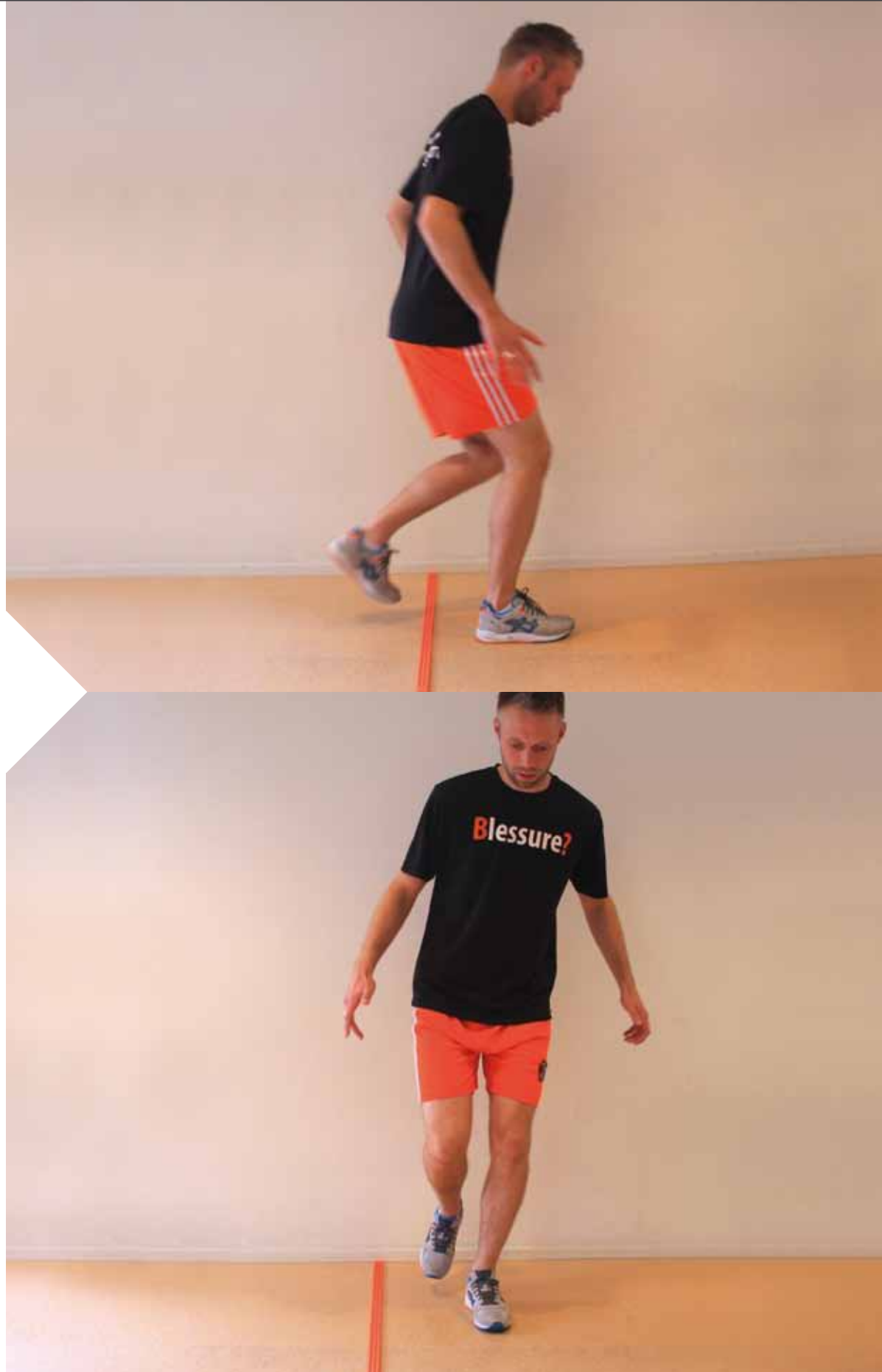
Stabiliseren op 1 been

- Spring voorwaarts en land op je linker been.
- Spring terug en land op je rechter been.
- Spring zijwaarts en stabiliseer vervolgens op je linker en rechter been.
- Houd stabiliteit 3 sec. vast.

OPBOUW

- 10x links voor en rechts achter.
- 10x rechts voor en links achter.
- 10x zijwaarts.

- Makkelijk: 'kleine'/'lage' sprong.
- Moeilijk: 'grote'/'hoge' sprong.



Kickersprong

- Zak diep door je knieën.
- Spring vervolgens zo hoog mogelijk.
- Veer tijdens het landen weer door je knieën.
- Houd je knieën boven je enkels.

OPBOUW

- 3 series van 10 sprongen.
- 3 series van 12 sprongen.
- 3 series van 15 sprongen.



Springen in de trampoline

- Spring voorwaarts met je linker been in de trampoline, spring terug en land op je rechter been.
- Wissel van been.
- Spring zijwaarts met je linker been in de trampoline, spring terug en land op je rechter been.
- Wissel van been.
- Zet na het landen je andere been niet op de grond of trampoline.
- Houd knie licht gebogen tijdens het landen, niet veren in de trampoline, maar probeer meteen stil te staan.

OPBOUW

- 10x links voorwaarts.
- 10x links zijwaarts.
- 10x rechts voorwaarts.
- 10x rechts zijwaarts.

- Herhaal dit rondje 3 keer.



Schaatsjump

- Spring in de lucht en zet af met je linker been.
- Land vervolgens op je rechter been.
- Beweeg je rechter arm naar voren en je linker arm naar achteren.

OPBOUW

- 3 series van 10 herhalingen.
- 3 series van 12 herhalingen.
- 3 series van 15 herhalingen.



Blessure?

Wij helpen u er graag van af!