






## Movement Prep

Voer deze serie na een rustige korte warming-up dagelijks 5 tot 10 keer per oefening uit, gedurende 6 weken en merk het verschil. Je schakelt al je uitgeschakelde spieren weer in en dit zorgt voor een sterke groei in je flexibiliteit, lenigheid, balans, coördinatie, kracht, en behendigheid. Ook zul je merken veel minder blessure gevoelig te zijn. Vergeet niet dat je iedere oefening eerst af moet maken voordat je doorgaat naar de volgende, zijn het oefeningen waarbij benen afzonderlijk gebruikt worden dan horen deze beiden 5 tot 10 keer gedaan te worden.

1. Hip Crossover.
  - Liggen op je rug, armen breed, benen in negentig graden van links naar rechts
2. Scorpion.
  - Liggen op je buik in "spread them" positie, linker hiel naar rechter hand brengen door de bil spier volledig aan te spannen, terug naar de basis positie en dan de andere kant met de rechter hiel naar de linker hand.
3. Calf stretch.
  - Handen op de grond, heuphoek in negentig graden, linker voet over de rechter achillespees heen, rechter kuit aanspannen en weer ontspannen, tijdens het ontspannen duwt de linkervoet de hiel richting de vloer.
4. Hand walk.
  - Rechte armen en benen houden tijdens de hele oefening, down dog positie innemen, met de handen naar voren lopen, met de voeten weer dichtlopen, weer op nieuw.
5. Inverted hamstring.
  - Op één been gaan staan, voorover in de superman pose gaan, armen gespreid houden of met de handen naar de enkel.
6. Lateral Lunge.
  - Diepe zijwaartse lunge uitvoeren.
7. Forward Lunge Forearm to instep.
  - Diepe voorwaartse lunge uitstappen, zelfde arm richting de grond brengen, elleboog naast de voet plaatsen, beiden handpalmen op de grond plaatsen, voorste been strekken zonder de voeten te verplaatsen, doorstappen met het andere been in een diepe lunge.
8. Backward lunge with twist
  - Achterwaartse lunge uitvoeren met het rechterbeen, beide handen op hoofd hoogte, indraaien via de linker kant naar je rechter hiel, van hieruit uit deze positie komen en direct doorstappen met het andere been.
9. Drop lunge crossed.
  - Achterlangs ongeveer 2 voetbreedtes naast je steun voet neerzetten, heupen weer rechtdraaien, van hieruit een squat maken met de handen voor de borst, opkomen en achteruit weer instappen.
10. Sumo squat – to – stand.
  - Handen onder je tenen plaatsen, rechte rug houden, squaten met de knieën buiten te je armen, weer omhoog komen, tenen vasthouden, benen recht en weer opnieuw squaten.

	<u>1 hip crossover</u> Liggen op je rug, armen wijd, benen in negentig graden of gestrekt. Boven je heupen beginnen, naar rechts laten zakken, net boven de grond stoppen en weer terug naar het midden en links.	Pers. aanwijzing	M V G
	<u>2 scorpion</u> Liggen op je buik in, linker hiel naar rechter hand brengen door de bilspier volledig aan te spannen, terug naar de basis positie en dan de andere kant hetzelfde.		M V G
	<u>3 calf stretch</u> Handen op de grond, hoge, linker voet over de rechter hiel heen, rechter kuit aanspannen en weer ontspannen, tijdens het ontspannen duwt de linkervoet de hiel richting de vloer.		M V G
	<u>4 handwalk</u> Rechte armen en benen houden tijdens de hele oefening, down dog positie innemen, met de handen naar voren lopen, met de voeten weer dichtlopen, weer op nieuw.		M V G
	<u>5 inverted hamstring</u> Op één been gaan staan, voorover in de superman pose gaan, armen gespreid houden met de duimen omhoog of met de handen naar de enkel.		M V G
	<u>6 Lateral lunge</u> Diepe zijwaartse lunge uitvoeren. Knie boven de voet houden. Heup en bil in lijn met de knie en boven de voet. Bovenlichaam zo recht mogelijk. Kijk naar voren.		M V G
	<u>7 Forward lunge Forearm to instep</u> Diepe voorwaartse lunge, elleboog naast de voet plaatsen, beiden handpalmen op de grond plaatsen, voorsteen achterste been strekken. Hand terug naast de voet, arm omhoog.		M V G
	<u>8 Backward lunge twist</u> Achterwaartse lunge uitvoeren met rechts, indraaien via de linkerkant naar je rechter hiel, terugdraaien en doorstappen		M V G
	<u>9 Drop lunge crossed</u> Achterlangs stappen, knie & heup op lijn houden met je voet, doorstappen naar de andere kant, wanneer het goed gaat mag je springen / schaatsen. Let goed op een stabiele landing.		M V G
	<u>10 Sumo squat to stand</u> Handen onder je tenen plaatsen, rechte rug houden, squaten met de knieën buiten je armen, omhoog komen, tenen vasthouden, benen recht en weer opnieuw squaten.		M V G