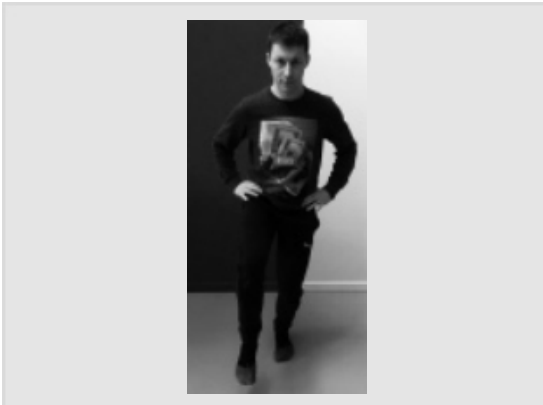


Name: Koen Joosen
Training: Transplantoux stabilisatie 1
Created by: Sportpraktijk Koen Joosen



01

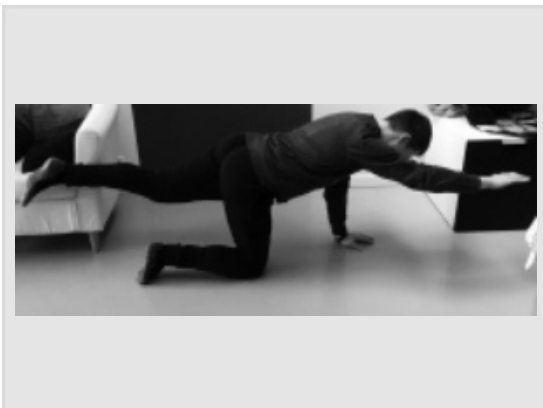


- Steun op 1 been, knie licht gebogen
- Handen in de zij
- Hef ander been tot 90° in de heup
- Indien geen verschil tussen rechts en links en mits goede balans : sluit de ogen voor 1 of 2 seconden

Evalueer vooral de stabiliteit tussen rechts-links
Oefen vooral de zwakke kant

Dagelijks

02



- Kniezit en handensteun, schouders boven de polsen en heupen boven de knie
- Duw je bovenrug maximaal uit richting plafond
- Streck rechter arm en linker been
- Indien stabiel: breng rechter elleboog naar linker knie en strek terug uit
- Indien dit vlot lukt: hef rechter voet zodat de steunbasis instabieler wordt

Vergelijk vervolgens met uitgestrekte linker arm en rechter been
Train vooral de zwakke kant

Dagelijks

03

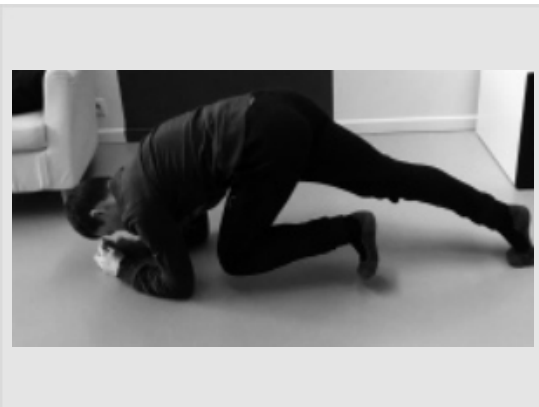


- steun op schouders en beide voeten
- hef bekken enkele centimeters omhoog
- hef de armen en reik de vingers naar het plafond met ongeveer 20cm tussen de 2 handen
- hef langzaam één knie 3 cm omhoog en houd je bekken stabiel
- indien mogelijk: strek het been verder zoals op de foto
- wissel van been , om de 5 seconden en zorg voor een goede krachtoverdracht in het bekken

Zorg ervoor dat je stopt voordat je rugpijn krijgt of verkramping voelt aan de achterkant van je been

Dagelijks

04

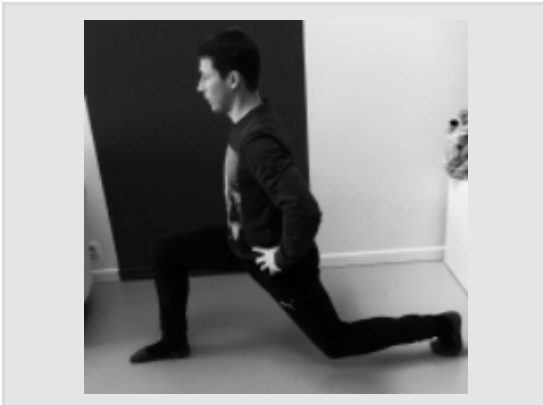


- Steun op voorarmen (bovenrug uitduwen richting plafond) en knieën, indien mogelijk op de tenen (om het zwaarder te maken)
- Buig één been zoals op de foto en houd het enkele centimeters boven de grond.
- Wissel van kant om de 5 seconden

Evalueer vooral de vlotheid in de beweging
Zorg dat je deze oefening kan doen zonder rugpijn.

Dagelijks

05



- Grote spreidstand, voorste voet voldoende vooruit zetten

Stretch:

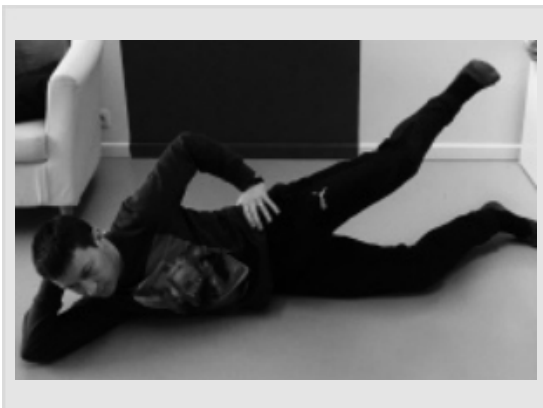
- achterste knie op de grond plaatsen en bekken kantelen (rechte romp)
- vergelijk rek op achterste been links en rechts

Kracht

- achterste knie enkele centimeters heffen en stabiel blijven staan

Stretch dagelijks, kracht om de 2 dagen

06



- zijlig, hoofd op kussen of gesteund zoals op foto
- rechte lijn schouder, heup, enkel

Gemakkelijk

- Gebogen knieën, bovenste knie licht opwaarts draaien, voeten blijven op elkaar

Moeilijk

- Gestrekt been achterwaarts, opwaarts heffen, voet uitdraaien richting plafond

Oefening aanhouden tot je een licht zeurend gevoel hebt in je bil

Om de 2 dagen

07



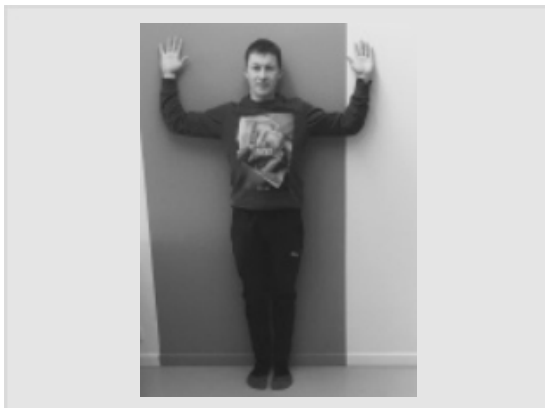
- ruglig, 2 voeten op grond
- hef armen zo hoog mogelijk met 20 cm tussen de handen
- hef 1 been enkele centimeters op en beweeg de hiel net boven de grond totdat je been bijna volledig gestrekt is, kom daarna langzaam terug en wissel van been.
- belangrijk: de rug moet altijd mooi op de grond gesteund zijn op elk moment in de oefening

Indien dit niet zwaar genoeg is:

- hef het niet werkend been in een hoek van 90° in zowel heup als knie

Om de 2 dagen

08



- Ga met licht gebogen knieën met een vlakke rug tegen de muur staan en maak contact met je hoofd
- Hef beide armen zodat je beide ellebogen en polsen ook tegen de muur voelt
- Schuif lichtjes opwaarts zonder contact te verliezen en kom terug naar een comfortpositie

Je mag een druk voelen tussen de schouderbladen

Niet wringen, wel stelselmatig verder en verder proberen te raken

Dagelijks