



# Ruiterfitheid 1

met dr. Kristof Huts

## Actieve controle van bekken en lage rug

1

**Startposititie**

Buiklig  
Benen gestrekt.

**Opdracht**

Bilspieren opspannen en 1 been gestrekt heffen.

Sets: 1      Herhalingen: 20

**Uitvoering**

Tijd per herhaling: 2s

Links: 10      Rechts: 10

2

**Startposititie**

Buiklig  
Benen gesloten en 90° gebogen in de knieën.

**Opdracht**

1 onderbeen spreiden en sluiten (endorotatie heupen).

Sets: 1      Herhalingen: 20

**Uitvoering**

Tijd per herhaling: 2s

Links: 10      Rechts: 10      Alternierend

3

**Startposititie**

Ruglig  
Voeten op de grond, benen gebogen

**Opdracht**

De rug in de neutrale kromming houden en 1 been uitstrekken langs de grond.

**Uitvoering**

Sets: 1      Herhalingen: 20

Tijd per herhaling: 3s

Links: 10      Rechts: 10      Alternierend

4

**Startposititie**

Ruglig  
Voeten op de grond, benen gebogen

**Opdracht**

De rug in de neutrale kromming houden en 1 been naar buiten bewegen en terug.

**Uitvoering**

Sets: 1      Herhalingen: 20

Tijd per herhaling: 3s

Links: 10      Rechts: 10      Alternierend



## Actieve controle van bekken en lage rug

5



**Startposititie** Buiklig  
Voeten op de grond, benen gebogen en gesloten.

**Opdracht** Bekken heffen tot op 1 lijn en terug neerlaten.

**Uitvoering** Sets: 1 Herhalingen: 20  
Tijd per herhaling: 2s  
Links: 10 Rechts: 10

6



**Startposititie** Steun op 2/4 ptn  
Voeten op de grond, benen gebogen, bekkenlift tot plank.

**Opdracht** Met beide voeten op hielen staan en terug.

**Uitvoering** Sets: 1 Herhalingen: 10  
Tijd per herhaling: 2s

7



**Startposititie** Steun op 2/4 ptn  
Voeten op de grond, benen gebogen, bekkenlift tot plank.

**Opdracht** Met beide voeten afwisselend op hielen staan en terug.

**Uitvoering** Sets: 1 Herhalingen: 10  
Tijd per herhaling: 2s

8



**Startposititie** Steun op 2/4 ptn  
Voeten op de grond, benen gebogen, bekkenlift tot plank

**Opdracht** Met beide voeten afwisselend op hielen en tenen staan.

**Uitvoering** Sets: 1 Herhalingen: 10  
Tijd per herhaling: 2s

9



**Startposititie** Steun op 2/4 ptn  
Vanuit ruglig, voeten op de grond, benen gebogen, bekkenlift tot plank.

**Opdracht** 1 been uitstrekken in het verlengde van het bovenbeen.

**Uitvoering** Sets: 1 Herhalingen: 20  
Tijd per herhaling: 3s  
Links: 10 Rechts: 10