



Ruiterfitheid 3

met dr. Kristof Huts

Lenigheid benen (achterste keten)

1

**Startpositie**

Buiklig
Benen gestrekt.

Opdracht

Hielen afwisselend naar zitvlak brengen (soepel).

Sets: 1 Herhalingen: 1

Uitvoering

Tijd per herhaling: 60s

2

**Startpositie**

Buiklig
Benen gestrekt, armen gestrekt langs de oren

Opdracht

Zwemmen met benen: benen lichtjes heffen en kleine snelle scharen maken.

Uitvoering

Sets: 1 Herhalingen: 1

Tijd per herhaling: 60s

3

**Startpositie**

Ruglig
1 been gestrekt tegen de muur met 90° in heupen,
ander been gestrekt op grond.

Opdracht

Been gestrekt houden en indien mogelijk voetpunt optrekken.

Uitvoering

Sets: 1 Herhalingen: 6

Tijd per herhaling: 10s

Links: 3 Rechts: 3

4

**Startpositie**

Ruglig
1 been gestrekt, ander been 90° gebogen in heup en
knie. Handen ondersteunen bovenbeen

Opdracht

Gebogen been zo ver mogelijk strekken, voet in kapstok.

Uitvoering

Sets: 1 Herhalingen: 6

Tijd per herhaling: 10s

Links: 3 Rechts: 3 Alternierend



Lenigheid benen (achterste keten)

5



Startpositie

Stand

6 cm voor muur met aangezicht naar muur correcte standhouding, steun met handen

Opdracht

Gecontroleerd beide knieën buigen tot knieën muur raken en dan terugkeren. Romp blijft rechtop.

Uitvoering

Sets: 1 Herhalingen: 10

Tijd per herhaling: 2s

6



Startpositie

Zit

Op grond, benen gestrekt en gesloten. In lichte steun op handen. Handen achter het lichaam.

Opdracht

Uitgroeien tot natuurlijke krommingen en de voeten actief optrekken.

Uitvoering

Sets: 1 Herhalingen: 30

Tijd per herhaling: 25s

Links: 10 Rechts: 10 Samen: 10 Alternerend