



Ruiterfitheid 4

met dr. Kristof Huts

Lenigheid benen (rotatie heupen)

1



Startposititie

Buiklig

Benen gesloten en 90° gebogen in de knieën.

Opdracht

1 onderbeen spreiden en sluiten (endorotatie heupen).

Uitvoering

Sets: 1 Herhalingen: 30

Tijd per herhaling: 3s

Links: 10 Rechts: 10 Samen: 10 Alternierend

2



Startposititie

Ruglig

Voeten op de grond, benen gebogen, knieën tegen elkaar en voeten gespreid.

Opdracht

Bekken heffen tot op 1 lijn en terug neerlaten.

Uitvoering

Sets: 1 Herhalingen: 10

Tijd per herhaling: 3s

3



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: 30

Tijd per herhaling: 3s

Links: 10 Rechts: 10 Samen: 10 Alternierend

4



Startposititie

Steun op 2/4 ptn

Vanuit ruglig, voeten op de grond, benen gebogen, bekkenlift tot plank.

Opdracht

Rustig knieën maximaal spreiden en sluiten.

Uitvoering

Sets: 1 Herhalingen: 10

Tijd per herhaling: 4s



Lenigheid benen (rotatie heupen)

5



Startpositie

Zit

Op grond, rug tegen de muur, benen gestrekt en gespreid.

Opdracht

Uitgroeien en de benen naar binnen en naar buiten draaien.

Uitvoering

Sets: 1 Herhalingen: 30

Tijd per herhaling: 2s

Links: 10 Rechts: 10 Samen: 10 Alternierend