



# Ruiterfitheid 5

met dr. Kristof Huts

## Lenigheid benen (voorste keten)

1



### Startpositie

Zijlig

### Opdracht

Benen gebogen, hoofd in steun op onderste arm  
Met de bovenste hand de enkel van het bovenste been vastnemen, het bovenbeen in het verlengde van de romp brengen en de hiel naar het zitvlak brengen; na 10" het onderste been verder buigen in de heup tot 90°.

### Uitvoering

Sets: 1      Herhalingen: 6  
Tijd per herhaling: 20s  
Linkerzijde: 3      Rechterzijde: 3

2



### Startpositie

Buiklig  
Benen gestrekt

### Opdracht

1 been zo ver mogelijk buigen

Sets: 1      Herhalingen: 30

Tijd per herhaling: 3s

### Uitvoering

Links: 10      Rechts: 10      Samen: 10      Alternierend

3



### Startpositie

Ruglig

Op de rand van een bankje, voeten op de grond, benen gebogen.

### Opdracht

Met de handen 1 been op borst trekken. Voet van ander been blijft op grond.

### Uitvoering

Sets: 1      Herhalingen: 6  
Tijd per herhaling: 10s  
Links: 3      Rechts: 3      Alternierend

4



### Startpositie

Ruglig

Voeten op de grond, benen gebogen en gespreid op heupbreedte.

### Opdracht

Bekken maximaal heffen.

### Uitvoering

Sets: 1      Herhalingen: 10  
Tijd per herhaling: 4s