



**Huiswerkf filmpjes op [www.fysio.net](http://www.fysio.net) (70 basisoefeningen)**

Oefening 1: 'ochtendritueel' (basisoefening)

Oefening 1a: 'ochtendritueel' (voor jongeren)

Oefening 2a: 'circumductiebeweging' in combinatie met squatoefening (kinetische keten)

Oefening 2b: 'deviatiebeweging' in combinatie met squatoefening (kinetische keten)

Oefening 3: 'deviatiebeweging in combinatie met schuttershouding (kinetische keten)

Oefening 4: 'circumductiebeweging' in combinatie met schuttershouding (kinetische keten)

Oefening 5: 'bodyscan' - ontspannings- en concentratieoefening

Oefening 6: 'reset'-oefening (concentratie- en balansoefening) in stand

Oefening 7: 'stretch-en-slide'-oefening duraal weefsel (onbelast) – neurodynamica (n. ischiadicus)

Oefening 8a: 'banaan' - dynamische stretchoefening - lange bindweefselsystemen lateraal met en zonder XCO

Oefening 8b: dynamische stretchoefening - lange bindweefselsystemen dorsaal met en zonder XCO-trainer

Oefening 8c: 'lunge' - dynamische stretchoefening - lange bindweefselsystemen ventraal met en zonder XCO

Oefening 8d: anteflexieoefening aan de muur met een opgevouwen handdoek(of skippybal)

Oefening 9: buikspieroefening met nadruk op de rechte buikspieren (m. rectus abdominis)

Oefening 10: buikspieroefening met nadruk op de schuine buikspieren (m. obliquus abdominis)

Oefening 11: dynamische buikspieroefening met nadruk op de schuine buikspieren (m. obliquus abdominis)

Oefening 11a: serie dynamische buikspieroefeningen van licht (duur) naar zwaar (kracht)

Oefening 12: katroloefening - 'koeien melken' – excentrisch, met dubbel vergrendelde schoudergordel

Oefening 13: 'tractie-steunoefening' - extensieoefening met tractie - nadruk op de lumbale wervelkolom

Oefening 14: romprotatie met XCO-trainer - dynamische stretchoefening

Oefening 15: 'dynamische squatoefening' (met bouncing) met nadruk op de lumbale wervelkolom

Oefening 16: functionele oefeningen voor de wervelkolom, het bekken en de heupen in kruiphouding

Oefening 16a: 'superman' + proprioceptief oefenen romp en extremiteiten in kruiphouding

Oefening 16b: 'catpaws'

Oefening 16c: 'kwispeloefening'

Oefening 16d: kruiphouding met horizontale abductie swing

Oefening 16e: ligsteun op knieën met horizontale abductie swing

Oefening 16f: ligsteun met horizontale abductie swing

Oefening 17: de 'stofzuigeroefening' - voor de wervelkolom en schoudergordel in kruiphouding

Oefening 17a - 'stofzuigeroefening' met 2 accenten (in kruiphouding)



- Oefening 17b: 'laterale stretchoefening' vanuit de 'Mekkahouding'
- Oefening 18: 'zeehond' - extensieoefening voor de lumbale wervelkolom in buikligging
- Oefening 19: 'molenwiek' - dynamische stretchoefening voor romp, heupen en schoudergordel
- Oefening 20: scapulothoracaal bewegen in stand (gesloten keten)
- Oefening 21: scapulothoracaal bewegen in kruiphouding (coördinatie-'stofzuigeroefening')
- Oefening 22: katrol - instructiefilmpje - vervaardiging en bevestiging katrolsysteempje
- Oefening 23: katrol oefening – 'gecentreerde' anteflexie-elevatie in zit (excentrisch en co-contractie)
- Oefening 23a: katrol oefening - horizontale abductie
- Oefening 23b: katrol oefening - anteflexie met scaptie
- Oefening 23c: 'roeioefening met katrol'
- Oefening 23d: 'pendeloefening' met katrol (bij hoge reactiviteit)
- Oefening 24: 'circumductiebeweging' met katrol in zit (coördinatie)
- Oefening 25: 'deviatiebeweging' met katrol in zit (coördinatie)
- Oefening 26: 'stenvers-oefening' - katrol oefening - strekken bovenste lichaamshelft - met nadruk op de CTO
- Oefening 27: strekken van de lange bindweefselplaten met katrol - nadruk op verloop n. radialis
- Oefening 28: strekken van de lange bindweefselplaten met katrol - nadruk op verloop n. medianus
- Oefening 29: strekken van de lange bindweefselplaten met katrol - nadruk op verloop n. ulnaris
- Oefening 30: 'circumductiebeweging'
- Oefening 30a: 'circumductiebeweging' update
- Oefening 30b: 'circumductiebeweging' met 1 kg halters
- Oefening 30c: 'circumductiebeweging' met halters in rugligging
- Oefening 31: 'circumductiebeweging' - 'inlijpen' van fase 1 t/m 5
- Oefening 32: 'deviatiebeweging'
- Oefening 32a: 'deviatiebeweging' (update)
- Oefening 32b: 'deviatiebeweging' met 1 kg halters
- Oefening 33: 'deviatiebeweging' - 'inlijpen' van fase I t/m V
- Oefening 34: 'endo- en exorotatieoefening' - extensie romp en retractie van de schoudergordel in stand
- Oefening 34a: 'endo- en exorotatieoefening' (update)
- Oefening 34b: 'endo- en exorotatieoefening' met 1 kg halters
- Oefening 35: 'circumductie- en deviatiebeweging met XCO-running' - 'inlijpen' van 4 fases
- Oefening 36: 'kwalitatieve looptraining' (tripling) op de plaats



- Oefening 37: 'hoepeloefening' - dynamische stretchoefening voor romp en heupen
- Oefening 38: 'schaatsoefening' - balansoefening met steun van 25% belast tot 100% belast
- Oefening 39: 'schaatsoefening' – balansoefening met steun
- Oefening 39a: 'superman oefening' – balans en kinetische ketenoefening in stand
- Oefening 39b – 'voeten wassen' - balansoefening op 1 been (voeten wassen onder de douche)
- Oefening 40: 'squatsoefening' – 'bouncing' met dynamische extensie wervelkolom
- Oefening 41: 'lunge' - dynamische stretchoefening ventrale heupbuigers (iliopsoas) - schuttershouding
- Oefening 41a: 'lunge-oefening' – met 1 voet op de bank - uitleg Drehmannteken heupartrose
- Oefening 41b: '30 seconden stretch' voor de dorsale bindweefselplaten
- Oefening 41c - 'voetenveegoefening' – dynamisch strekken ventrale bindweefselplaten heup en knie
- Oefening 41d - excentrisch strekken patellapees en rectus femoris in buikligging met elastiek
- Oefening 42: 'tripling met steun' – in stand en ligsteun + 'toloefening' voor de enkel
- Oefening 42a: excentrische kuitspieroefening op de traprede bij lage reactiviteit
- Oefening 42b: excentrische kuitspieroefening op de traprede bij hoge reactiviteit
- Oefening 43: 'stoeprandoefening' (dynamische stretchoefening dorsale bindweefselplaten)
- Oefening 44: 'slinger- en zwaai-oefening' voor de armen en schoudergordel (met 'bouncing')
- Oefening 44a: 'pendeloefening' schouder in stand (bij hoge reactiviteit)
- Oefening 44b: 'buig-strek-pro-supinatioefening' met 1 kg halters in stand
- Oefening 45: 'heupwiegoefening'
- Oefening 46: 'heupuitdraai-oefening'
- Oefening 47: 'ligsteunoefening in stand'- lichte vorm van push ups (scapulothoracale coördinatie)
- Oefening 48: excentrische abductorenoefening (m. supraspinatus) zonder halters in stand
- Oefening 48a: excentrische abductorenoefening (m. supraspinatus) in zijligging
- Oefening 48b: excentrische abductorenoefening (m. supraspinatus) in rugligging
- Oefening 48c: excentrische abductorenoefening (m. supraspinatus) vanuit 45°zithouding
- Oefening 48d: anteflexieoefening (gecentreerd) zonder en met 1 kg halters in rugligging
- Oefening 48e: horizontale abductieoefening (gecentreerd) zonder en met halters in rugligging
- Oefening 49: excentrische abductorenoefening (m. supraspinatus) met 1 kg halters in stand
- Oefening 50: excentrische endorotatorenoefening (m. SSC) met oefenelastiek
- Oefening 51: excentrische exorotatorenoefening (m. SSP, ISP, TM) met oefenelastiek
- Oefening 52: 'bear hug' - fase 1 en 2 circumductie inslijpen met oefenelastiek bij wandrek



- Oefening 52a: anteflexieoefening met oefenelastiek onder abductorenspanning (reductietest)
- Oefening 53: 'werpbeweging' - CPP oefening met oefenelastiek enkelhandig (excentrisch)
- Oefening 54: 'werpbeweging' - CPP oefening met oefenelastiek dubbelhandig - excentrisch
- Oefening 55: 'roeioefening met oefenelastiek'
- Oefening 56: n. medianus - strekken van de lange bindweefselplaten - neurodynamica
- Oefening 56a: n. medianus – uitleg concept van de bindweefselplaten
- Oefening 56b – 'buig-strekoefening' elleboog, pro- en supinatie onderarmen, flexie-extensie pols en vingers
- Oefening 56c - 'pitcherstretch' tegen de muur - excentrisch strekken + neurodynamica (n. medianus)
- Oefening 57: n. radialis - strekken van de lange bindweefselplaten - neurodynamica
- Oefening 57a: n. radialis – uitleg concept van de bindweefselplaten
- Oefening 58: n. ulnaris - strekken van de lange bindweefselplaten - neurodynamica
- Oefening 58a: n. ulnaris - uitleg concept van de bindweefselplaten
- Oefening 59: 'sleepers-stretch' - zijligging
- Oefening 60: elleboogkrukkentraining - pas op de plaats 3 puntsgang
- Oefening 61: elleboogkrukkentraining - 3 puntsgang
- Oefening 62: elleboogkrukkentraining - kruisgang
- Oefening 63: elleboogkrukkentraining - trap op
- Oefening 64: elleboogkrukkentraining - trap af
- Oefening 64a: elleboogkrukkentraining – keren, 3punts-, kruis-, zijwaartse gang (BIBO-protocol)
- Oefening 65: 'dynamische squat' - core stability oefening
- Oefening 66: - 'isometrische quadricepsoefening' (hier: op een 'bunzelbank')
- Oefening 67: 'bungelen' - rustmoment tijdens graded activity programma
- Oefening 68: 'side bridge' - romp- en schouderstabiliteit
- Oefening 69: 'squats in combinatie met fase 1 en 2 circumductie' – kinetische keten
- Oefening 70: 'hamstring curl' - excentrische oefening voor de hamstrings in knieënstand

