








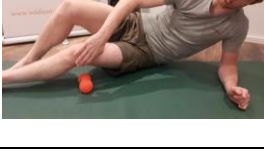





# Basisschema de eerste Stap

<p><b>Oefening 1:</b> Uitrollen van je voeten</p>	 
<p><b>Oefening 2:</b> Uitrollen van je kuiten</p>	 
<p><b>Oefening 3:</b> Uitrollen van je bilspiieren</p>	 
<p><b>Oefening 4:</b> Uitrollen van je rug</p>	 
<p><b>Oefening 5:</b> Enkelkapsel kneden</p>	 
<p><b>Oefening 6:</b> Kniekapsel kneden</p>	 
<p><b>Oefening 7:</b> Enkel mobiliteit</p>	 
<p><b>Oefening 8:</b> Heup mobiliteit</p>	 
<p><b>Oefening 9:</b> Rug mobiliteit</p>	 

# Basisschema de eerste Stap



## 1. Uitrollen van je voet

Rol een paar minuten met je voetgewelf over een balletje om de weefsels aldaar goed te verzorgen en weer tot leven te brengen. Spoor die kleine knoepjes op en besteed dan net wat meer tijd om deze aan te pakken. Zit je toch al veel te Netflixen? Ideaal dus om deze oefening te gaan doen.

Uitgangspunt is dat je actief op zoek gaat naar knoepjes en dan draait en wringt om deze aan te pakken

1. Zet je hak op de grond en plaats je voetbed met je tenen over de bal. Zonder druk te geven ga je je voet over de bal van links naar rechts bewegen.
2. Til je hak van de grond maar blijf contact houden met de bal. Beweeg nu zonder druk van je eigen gewicht je voet over de bal van voor naar achteren. Besteed extra aandacht aan de buitenranden van je voet.
3. Zet je tenen nu neer en plaats de bal tegen je hak aan. Let op zet geen druk op de bal! Maak cirkelende bewegingen met je hak over de bal.

## 2. Uitrollen van je kuit

De kuit zaag is een krachtige manier om te werken aan het beweegbereik van je enkel en het bindweefsel in je voet en enkel. Als je hiermee start zul je best wel eventjes moeten zweten en door het gevoel heen bijten. Maar naar gelang je hier beter in wordt kun je steeds meer gewicht op je kuit verplaatsen en dieper gelegen weefsel behandelen.

1. Ga op voeten en knieën zitten en leg een kussentje of handdoek aan de voorkant van je enkel.
2. Kruis je voet over de kuit waar je aan gaat werken.
3. Ga naar achteren zitten en breng zoveel gewicht over op je kuit wat nog te verdragen is zonder dat het pijnlijk wordt. Dit is het wals-gedeelte
4. Dan nu het zaaggedeelte. Maak een zagende beweging met je scheenbeen over je kuit heen om de spierknopen op te zoeken en uit te schakelen.
5. Je kunt ook een zagende beweging vanaf je knieholte naar je enkel maken. Zet de huid klem en trek dan naar je knieholte toe of duw dan naar je enkel toe.
6. Duw je heupen op en neer om een spanning-ontspanning gevoel te krijgen.

## 3. Uitrollen van je bilspieren

Vanaf het moment dat je op een massagebal gaat zitten besef je hoe gevoelig de billen kunnen zijn. Dit is door ons kantoorwerk alleen maar erger geworden. Stom genoeg heb je hier heel vaak helemaal geen idee van. Dieper versholen onder de bilspieren liggen kleine spiertjes die het draaien van de heup mogelijk maken. Des te meer reden om eens heel voorzichtig op een bal te gaan zitten. Heb je nog wat series op je lijstje staan op Netflix. Doe dit dan eens terwijl je deze oefening doet. Je haalt het meest uit de oefening als je op een harde stoel of verhoging gaat zitten waarbij je been naar beneden afhangt.

1. Ga op een stoel of verhoging zitten en plaats de bal net onder de overgang van je billen naar je hamstrings. Maak kleine bewegingen door naar voren te bewegen waardoor de bal in je billen rolt. Ga op zoek naar knoepjes.
2. Als je een knoepje gevonden hebt, span dan de spier aan en laat de spanning weer los. Draai, buig en strek je been voor extra prikkels.

## 4. Uitrollen van je rug

Ongetwijfeld ben je bekend met het feit dat hardlopen soms flinke klappen kan geven op je rug. Zorgen voor een neutrale en gezonde wervelkolom zou je eerste prioriteit moeten zijn om lage rugklachten voor te zijn. Maar zelfs dan moet je tijd besteden aan het verzorgen van de spieren en gewrichten van de rug om triggerpoint vorming te voorkomen. Gebruik een massagebal of een smalle roller.

- 1 Ga op je rug liggen en plaats de rol ter hoogte van je ondergoed in het vlezige gedeelte. Je merkt snel genoeg als je op bot ligt want dat is wat gevoeliger. Strek je armen opzij uit voor extra steun. Ontspan en voel de rol in je spier kneden.
- 2 Begin langzaam over de rol heen en weer te bewegen. Trek je voeten naar je billen en duw langzaam met je handen in de grond van je af. De rol begint langzaam omhoog te rollen. Duw met behulp van je voeten je billen omlaag waardoor de rol langzaam naar boven rolt.
- 3 Maak variaties door meer naar opzij de draaien en de rol omhoog en omlaag te rollen. Til beide benen op van de grond waardoor er meer gewicht in de rol gedrukt wordt. Maak kleine cirkel-, "heen en weer" en zijwaartse bewegingen. Zorg ervoor dat je kunt blijven ademen en ontspannen blijft.
- 4 Kruis nu je armen voor je borstkas langs waardoor de schouderbladen naar buiten draaien. Dit zorgt ervoor dat je meer spieren kunt aanpakken.
- 5 Draai je romp zodat je meer gewicht aan een zijde in de rol kunt drukken. Maak een schroefbeweging van onder naar boven en omgekeerd.
- 6 Je kunt ook gebruik maken van een pindabal om tegelijkertijd aan beide zijde van de rugspieren te werken.

## 5. Enkelkapsel kneden

Met deze oefening gaan we het kapsel van de enkel aan de buitenzijde behandelen. Leg je buitenzijde van je enkel op een bal. Gebruik één hand om de bal op zijn plaats te houden, met de andere hand ga je door het volledige beweegbereik van je de enkel heen zodat alle weefsels goed uitgewrongen worden.

1. Plaats de bal aan de buitenzijde van je enkel en druk met je hand op je enkel tegen de bal aan.
2. Gebruik één hand om je enkel te buigen en te strekken terwijl je met de andere hand druk op je enkel blijft geven.
3. Draai je voet ook van binnen naar buiten (ipv alleen op en neer). Zoek naar plekken waarbij het weefsel verkleefd is en zet de bloedsomloop naar die plekken weer open.
4. Ga op eenzelfde manier te werk met de binnenzijde van je enkel. Pak het balletje dit keer in je hand. Draai met het balletje je huid strak en trek het balletje dan naar je toe of dus het van je af. De huid en het onderliggende weefsel komt daardoor in beweging.

## 6. Kniekapsel kneden

Last van je knieën? In je knie, aan de buitenzijde of onder je knieschijf bij de aanhechting? Dan is deze oefening je reddingsboei. Maak gebruik van een kleine foamroller (of twee ballen in een sok) en eventueel nog een losse extra bal.

- 1 Ga op je zij liggen met de foamroller dwars op je kniegewricht aan de buitenzijde van je knie. Breng vervolgens je gewicht over op de rol door te steunen op je onderarm en je andere voet.
- 2 Buig en strek je knie om het kapsel van je knie en de aanhechtingen van de dijbeenspieren en IT-band los te kneden.
- 3 Draai je bovenbeen meer naar binnen om een extra hoek te geven aan het werken op je knie.
- 4 Draai vanuit je zij meer naar buik en je rug om ook vanuit die invalshoeken het weefsel van je knie aan te pakken.
- 5 Druk met je bovenste been vervolgens een extra bal tegen de binnenzijde van je knie om ook die zijde van het kapsel en aanhechtingen van de adductoren aan te pakken.

## 7. Enkel spelletjes

Met enkel buigen en enkel strekken vergroot je het beweegbereik van de enkel. De volgende stap is het verbeteren van de coördinatie van de spieren rondom de enkel en van de voet en tenen. Dit is een speelse oefening die met een beetje aandacht veel resultaat gaat geven, ook op het gebied van spierconditie en spierkracht.

- 1 Ga zitten op een stoel op kruk en strek je enkel en tenen helemaal uit. Buig vervolgens je enkel en tenen naar je toe. Herhaal rustig en zorg dat je tot het maximale beweegt voor 6 keer.
- 2 Nu strek je de enkel van je af, maar strek je de tenen omhoog naar je toe. Vervolgens buig je de enkel naar je toe, maar strek je de tenen van je af. Blijf dit ook rustig herhalen. Geef echt de focus dat de enkel en tenen tegen elkaar in bewegen. Herhaal 20 keer voor beide enkels. Voordat je wisselt vergelijk je eerst het beweegbereik met je andere enkel om het verschil te zien.
- 3 Nu strek je de enkel van je af en trekt je grote teen over de middenlijn naar je rechtervoet toe. Buig ook je tenen. Vervolgens buig je de enkel omhoog naar je toe, maar nu gaat je kleine teen naar buiten. Als je dit 6 keer gedaan hebt, ga je de enkel en tenen tegen elkaar in bewegen. Herhaal ook deze serie 10 keer.
- 4 Als laatste oefening van deze serie ga je de enkel rollen. Ga staan en trek je enkel en tenen omhoog. Je staat nu op je hak. Begin met het maken van langzame cirkels met je enkel en tenen. Beweeg zowel met de klok mee als tegen de klok in. Maak in beide richtingen 20 cirkels

## 8. Heup mobiliteit

Deze mobiliserende oefening is een prima start om beter te kunnen hurken (squatten), je heupgewricht te buigen en strekken – simpel gezegd een gezond heupgewricht te krijgen. Je hebt er geen spullen voor nodig, wat een goede mogelijkheid geeft om uit te voeren als je wat minuten over hebt. Maak goed gebruik van je dijbeen en draai hier goed omheen en zorg voor een vlakke rug zodat je goed merkt waar er knoopjes zitten die de heupfunctie tegenwerken. Met een beetje fantasie lijkt de oefening op een blikopener waarbij de romp de heup open draait

- 1 Ga op je buik in plankpositie liggen – steun op je tenen en onderarmen. Plaats één voet aan de buitenzijde van je hand. Til die hand op en plaats de hand op je voet.
- 2 Laat de knie van het achterste been zakken en druk je heup naar de grond
- 3 Draai je romp naar binnen toe. Focus je op de knoopjes en stijfheid van het heupkapsel
- 4 Duw vervolgens met je hand aan de binnenzijde van je knie om de heup te openen
- 5 Draai vervolgens met je bovenlichaam de andere kant op naar buiten om zo maximaal mogelijk de heup te openen.

## 9. Het vliegende zwaard

Bijna niets is lekkerder dan een goed werkende en buigzame wervelkolom. Met deze oefening blaas je nieuw leven in deze beweeglijkheid. Je gaat voorover en achterover zwaaien in één vloeiende beweging. Als je op dit moment last hebt van je rug of bekend bent met rugklachten, ga dan aub voorzichtig te werk. Zorg ervoor dat je een goede warming up hebt gedaan om de rug los te krijgen. Begin met een nauwkeurig uitgevoerde beweging en voel of de rug goed aanvoelt.

- 1 Pak een waterflesje of een halter van 1 kg met beide handen vast en til het over je hoofd. Buig lichtjes door de knieën en trek je rug en hoofd achterover.
- 2 Maak nu vloeiende bewegingen als een slang. Kom voorover en trek het gewicht voor je romp langs en laat het zakken tot tussen je knieën. Laat het helemaal doorzwaaien tot net onder je billen. Beweeg mee in de beweging vanuit je rug en heupen.
- 3 Laat de beweging toe, werk het niet tegen. Door de beweging toe te laten krijg je ontspanning van de fascia. Zet een timer voor 2 minuten en blijf de oefening herhalen.
- 4 Nu gaan we de oefening herhalen maar gaan we een draaiende beweging toevoegen in de rug en borstkas. Terwijl je naar boven en achter je hoofd komt maak je een kleine rotatie naar links of naar rechts. Wissel af en voel waar er beperking / stijfheid zit in de beweging. Geef daar wat meer aandacht aan. Zet weer een timer voor 2 minuten.