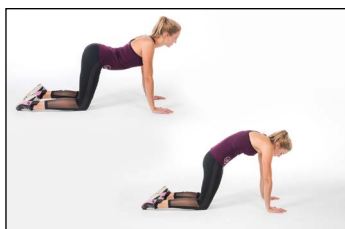


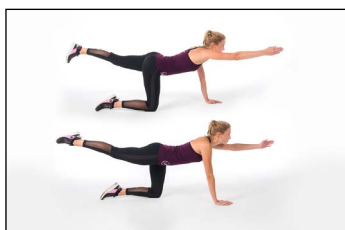
## MOBILISATIE

In de afspraak Mobilisatie heb je een aantal van onderstaande oefeningen doorgenomen en geoefend met één van onze fitness trainers. Nu is het tijd om zelf aan de slag te gaan! Twijfel je over de techniek of de uitvoering van de oefeningen? Lees dan onderstaande uitleg nog eens rustig door. Heb je daarna nog steeds moeite met een bepaalde oefening of techniek? Plan dan een 1:1 training of herhaalafspraken in bij de receptie.



### ► Hol/Bol

Ga op handen en knieën zitten met een rechte rug. Maak een holle rug, gevolgd door een bolle rug.



### ► Handen knieën linkerbeen, rechterbeen uitstrekken

Ga op handen en knieën zitten. Strek de rechterarm en het linkerbeen. Dit wissel je af. Trek je navel in richting je ruggengraat en houd je heupen goed naast elkaar.



### ► Aeroplane pose/Diving Aeroplane

Ga recht staan met je voeten op heupbreedte. De borst naar voren hangen met het gezicht richting de grond. Op het moment dat je naar voren gaat hangen, gaat één been mee de lucht in waardoor je van hoofd tot teen een plank bent. Probeer zo ver mogelijk naar voren te leunen. De armen zijn tijdens deze oefening langs het lichaam richting de voeten.



### ► Child pose

Ga op je knieën op de grond zitten en leun naar voren tot je voorhoofd de grond raakt. Je billen drukken op je hakken en duw je schouders naar de grond.

### ► Foamroll

De druk die je bij gebruik van de foamroller ervaart helpt om spierspanning te verlagen. Spierspanning wordt veroorzaakt door eiwit ophopingen. Als er te veel verklevingen in een spiergroep zitten zal de spier verkorten en gaat je lichaam dit compenseren. Dit werkt zeer nadelig voor een optimaal trainingseffect en op de langere termijn ontstaan hierdoor vaak blessures. De foamroller zorgt ervoor dat de verkleving wegzakt waardoor de bloedsomloop verbeterd.

- Plaats de roller op of rondom de spiergroepen die overactief of gespannen zijn.
- Rol heel rustig omhoog en omlaag over de spier tot je het gevoelige punt hebt gevonden.
- Stop bij het gevoelige punt waarbij het pijnniveau gemiddeld 75% is.
- Ga heel rustig verder met rollen om te kijken of er meerdere gevoelige punten zijn.
- Zet druk op maximaal 3 gevoelige punten per spiergroep. Haal rustig adem.



### ► Kuiten



### ► Achterkant bovenbenen



### ► Bil

# MOBILISATIE



▶ **Bovenkant  
bovenbenen**



▶ **Onderrug**



▶ **Binnenkant  
bovenbenen**



▶ **Bovenrug**



▶ **Zijkant borst**



▶ **Buitenkant  
bovenbenen**