

# Gluteus medius oefeningen

## Benodigheden



## Oefening 1

Op 1 been op de balance ball staan en dit gedurende 30''-1' volhouden. 3 tot 5 x herhalen met pauze van 30''



Goed: hoofd-bekken-voet op 1 lijn



Fout: kanteling van bekken



Fout: kanteling van bekken

## Oefening 2



### Uitgangshouding:

Met 1 been op de balance ball.

### Uitvoering:

5 x door het standbeen buigen.

### Frequentie:

3 x 5 - 10 herhalingen met pauze van 30''

## Oefening 3:



### Uitgangshouding:

Met 1 been op de balance ball.

### Uitvoering:

Tijdens het staan op de balance ball, met een bal tegen de muur gooien.

### Frequentie:

3 tot 5 x 30'' tot 1' houden met een pauze van 30'''

## Oefening 4:



### Uitgangshouding:

Op 1 been staan, rekbands aan been dichtst bij de muur. Lichte tractie op de rekbands

### Uitvoering:

Een continue loopbeweging uitvoeren.

### Frequentie:

3 tot 5 x 30'' tot 1' bewegen met een pauze van 30'''

## Oefening 5:



### Uitgangshouding:

Met 2 benen op de balance ball gaan staan.

### Uitvoering:

Recht blijven staan, eventueel een voor-achterwaartse en zijwaartse beweging maken

### Frequentie:

1 x 15 minuten blijven staan

## Oefening 6:

Op de bal zitten met rechte rug. 1 been tillen en bekken in het midden houden. Handen op de bal.



**Goed, bekken in het midden**



**Fout, bekken shift naar rechts**



**Fout, bekken shift naar links**

## Oefening 7:



### **Uitgangshouding:**

Op de Bal zitten met rechte rug.

### **Uitvoering:**

1 Been tillen en gedurende 15 sec of langer omhoog houden. Handen los van de bal

### **Frequentie:**

3 tot 5 x 30'' tot 1' houden met een pauze van 30'''

## Oefening 8:



### **Uitgangshouding:**

Op de Bal zitten met rechte rug.

### **Uitvoering:**

1 Been tillen en gedurende 15 sec of langer omhoog houden. Bal met 2 handen vast houden

### **Frequentie:**

3 tot 5 x 30'' tot 1' met bal gooien tegen een muur of naar een partner met een pauze van 30''

## Oefening 9:



### **Uitgangshouding:**

Zijlig bal tussen de benen. Iets voorover gekanteld blijven

### **Uitvoering:**

De Bal met 2 gestrekt benen lichtjes tillen

### **Frequentie:**

3 x 10 keer de beide benen tillen, 5 sec

houden en terug ontspannen.

## **Oefening 10**



### **Uitgangshouding:**

Zijlig met de voeten op de bal of indien te moeilijk op een trapje of stoel. Iets voorover gekanteld blijven!!!

### **Uitvoering:**

Bekken tillen, eventueel hand op de mat als extra steun.

1. Bekken tillen en de beide benen blijven op de bal. Duwen op onderste been.
2. Als het bekken omhoog is het bovenste been tillen.

### **Frequentie:**

3 x 5 – 10 keer Met telkens een 10 sec trachten hoog te houden.

## Oefening 11



### Uitgangshouding:

Zijlig, steun op de elleboog. Iets voorover gekanteld blijven

### Uitvoering:

Bekken tillen door op het onderste been te duwen. Eventueel het bovenste been tillen.

### Frequentie:

3 x 10 keer het bekken en been tillen, 5 sec houden en terug ontspannen.

## Oefening 12:



### Uitgangshouding:

Voor een trapje staan

### Uitvoering:

Op en af het trapje stappen. Bekken goed in het midden houden en niet laten wegschuiven – of draaien.

### Frequentie:

3 x 10 per been op het trapje stappen.

### Variatie:



Indien dit goed gaat, zijwaarts het trapje op en af stappen.

### **Oefening 13:**



#### **Uitgangshouding:**

Oefenband gekruist voor het lichaam, rug recht en door knieën buigen

#### **Uitvoering:**

Zijwaarts stappen, de heup van het standbeen recht houden en het andere been langzaam gecontroleerd bijzetten.

#### **Frequentie:**

3 x 10 per zijde

