

# Ruitertraining

## Oefenschema heupopeners

Dit schema is bedoeld voor de opbouw van de algemene ruiterspieren. Je kan dit oefenschema 4x per week doen in een ritme van 2 dagen oefenen, 1 dag rust, 2 dagen oefenen, 2 dagen rust.

Succes!

## Ruiteroefeningen



## Tips

### Bekken (mobiliteit)

Wissel af tussen het voor en achterwaarts kantelen van je bekken.



### Heup (Mobiliteit)

Zet jezelf in de "runnerspositie" (rechterhand naast rechervoet, voet mag zowel langs binnen of langs buitenkant van de hand) en duw je achterwerk omhoog, daarna laat je je been (links) rustig zakken tot je rek voelt in je bovenbeen.

Deze oefening kan ook met linkerhand naast linkervoet.



### Heup (Mobiliteit)

Zet jezelf in de "runnerspositie" (rechterhand naast rechtervoet, voet mag zowel langs binnen of langs buitenkant van de hand) en duw je achterwerk omhoog en breng je rechterhand naar het plafond.

Deze oefening kan ook met linkerhand naast linkervoet.



### Heup (mobiliteit)

Breng je beide kniën breed naar zijdelingse uiteinde mat en leg je voeten nog wat meer naar buiten. Vanuit deze positie breng je je achterwerk naar achter tot je rek voelt in je lies/heup regio. Enkele seconden aanhouden en weer naar voor toe.



### Heup (mobiliteit)

Breng je rechterbeen breed naar zijdelingse uiteinde mat. Vanuit deze positie breng je je achterwerk naar achter tot je rek voelt in je lies/heup regio. Enkele seconden aanhouden en weer naar voor toe. Deze oefening kan ook met linkerbeen opzij.



### Buik/rug (stabiliteit)

Trek je navel in en breng je ribben laag. Laat zachtjes 1 been zakken zonder de controle over de buikspier te verliezen of je rug hol te maken.



### Rug/buik (Mobiliteit)

Stretch je bovenrug. "Denk aan duiken over de strandbal"





### Bekken (Mobiliteit)

Stretch achterkant  
1 been onder je buik, 1 been gestrekt. Dit voel je in de bilspier

Stretch voorkant:  
Bekken goed achterwaarts kantelen. Dit voel je in bovenbeenspier van been met knie op grond.



### Hamstrings (mobiliteit)

Zet je aan een hek of rek en zet 1 voet op het rek, je handen plaats je op dezelfde hoogte. Vanuit deze positie probeer je het bovenste been te strekken en je neus naar de knie te brengen.