

# GET FIT 2 JUDO

## Functionele kracht - Adductoren

3



niveau



Ik start in ruglig met benen gebogen en klem de gordel tussen mijn knieën

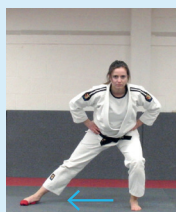
Ik duw krachtig met mijn benen tegen de gordel



Ik behoud een neutrale rugkromming

### Gordel tussen de benen klemmen

niveau



Ik start in stand met één voet op de gordel

Ik voer een squat uit op 1 been waarbij mijn vrije been met de gordel naar buiten schuift

Ik schuif daarna de gordel terug naar het midden met de binnenkant van de voet



Ik behoud een neutrale rugkromming

### Zijwaarts schuiven met gordel

niveau



Ik start in zijwaartse elleboogsteunen en mijn partner ondersteunt mijn bovenste been

Ik hef mijn bekken (1) en breng daarna mijn onderste naar mijn bovenste been (2)

Op het einde van de oefening laat ik eerst mijn bekken (3) en vervolgens mijn onderste been zakken (4)

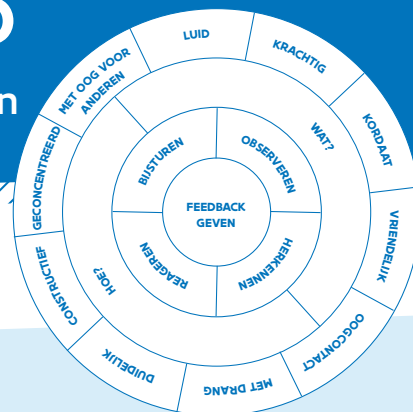


Ik behoud een neutrale rugkromming

### Copenhagen adductor exercise

# GET FIT 2 JUDO

## Functionele kracht - Adductoren



Ik start in ruglig met benen gebogen en klem de gordel tussen mijn knieën



**30 seconden**  
**3 herhalingen**



Ik duw krachtig met mijn benen tegen de gordel



**Ik behoud een neutrale rugkromming**

### Gordel tussen de benen klemmen



Ik start in stand met één voet op de gordel



**15 herhalingen elk been**  
**3 reeksen**



Ik voer een squat uit op 1 been waarbij mijn vrije been met de gordel naar buiten schuift, ik schuif daarna de gordel terug naar het midden



**Ik behoud een neutrale rugkromming**

### Zijwaartse schuiven met gordel



Ik start in zijwaartse elleboogsteunen en mijn partner ondersteunt mijn bovenste been



**30 seconden elke zijde**  
**3 reeksen**



Ik hef mijn bekken en breng daarna mijn onderste naar mijn bovenste been, daarna laat ik mijn lichaam zakken



**Ik behoud een neutrale rugkromming**

### Copenhagen adductor exercise