

ASSESSMENT M. FRASER

**25 NOVEMBER
CROSSFIT HONEST**

Assessment

Overhead Test

Tijdens deze test kwamen we er achter dat je vanuit je heup en schouder naar je linkerkant draait. Op deze manier zet je je linker heup vast samen met je rechter onder rug.

Tijdens deze test konden we OOK duidelijk zien dat de **rechter rugstrekker** groter en gespierder is.

Squat Test

Tijdens deze test kon je duidelijk zien dat je tijdens een squat alles op je linkerkant zet. Dit betekent dat je linkerkant op een gegeven moment over gaat werken. Ook zagen we bij deze test dat je linker **Glute Max** groter en gespierder is. Echter valt de rechter **Glute Med** weg, deze is minder ontwikkeld.

Oblique Opener

Hier zagen we dat je het lastig vindt om de **Obliques** en de **Lower Abs** aan te zetten, je eerste neiging is om naar je **4 pack** te gaan. Ook merkten we dat de **linker Oblique** langzamer reageerde dan de rechter.

Toen we de volledige keten samen wilden laten werken kon je snel zien dat de **linker bil** makkelijker aan ging ten opzichte van de rechter kant.

Bulgarian Split Squat

Tijdens de Split Squat valt je rechter heup weg, dit is een teken dat je **rechter Glute Max** en **Med** niet sterk genoeg zijn om je te stabiliseren en zo neemt je **Rechter adductor** over.

Landmine Glute Bridge

Je merke bij een aantal herhalingen dat je de **rechter rugstrekker** voelde, dit is een teken dat je bil het werk niet meer verricht en dat je rugstrekker het werk overneemt.

Dit komt overeen met wat we zagen tijdens de Overhead test en de Split Squat.

OEFENINGEN

Naar aanleiding van ons assessment willen we je deze oefeningen meegeven. Onderaan dit document vind je voorbeeld-video's per oefening.

Plan van aanpak

De oefeningen kunnen meerdere keren per week gedaan worden, de focus blijft op de bewustwording van de connectie met de spier en niet hoeveel gewicht er verplaatst wordt. Kijk of je spierpijn kunt krijgen in de Obliques, Lower Abs, Hamstrings, en Glutes.

De oefeningen zelf moet altijd gedaan worden op ademhaling om zo de echte range of motion (mobiliteit) te verbeteren. Zo zal de sterkte ook toe gaan nemen. 'A short muscle is a weak muscle'

Oblique Opener: 4x in de week

Psoas Raise: 4x in de week

Single leg Glute Bridge: 5x in de week (Body Weight)

Warm-Up/Cool Down: 3/4x in de week

2/3x:

10-30 Leg Raises

10-30 Oblique Side Crunches

2/3x:

10-20 Bulgarian Split Squats (Met/zonder gewicht)

5-10 Single Leg Landmine Glute Bridge

en/of:

Kettlebell Sumo Deadlift

Extra:

Banded monster walks (makkelijke oefening om de glute med te vinden)

Kettlebell Sumo Deadlift High Pull (progressie vorm van de normale Deadlift)

Korte termijn doel

Oorzaak van het probleem vinden.

Lange termijn doel

Zonder pijn 1km kunnen hardlopen.

TOT SLOT

Heel veel succes met de oefeningen, mochten er vragen zijn dan kun je Kees of Wytze altijd aanschieten of Appen.

De bal ligt nu bij jou, na 8/12 weken stuur je één van ons een bericht voor een Assessment callback. Dan gaan we kijken hoe het nu met je gaat en krijg je eventueel nieuwe oefeningen mee mocht dit nodig zijn.

Hou ons op de hoogte, dat vinden wij alleen maar leuk!

VIDEO'S OP YOUTUBE

Hieronder is een lijst met alle filmpjes die je kan bekijken om zo je oefeningen beter te begeleiden. We hebben deze ook behandeld in het assessment

Oblique Openers

[\(1105\) External oblique Opener - YouTube](#)

Psoas Raise

[\(1105\) Psoas Raise - YouTube](#)

Single Leg Glute Bridge

[\(1105\) Strengthening Exercise for ACL: Single Leg Bridge - YouTube](#)

Landmine Glute Bridge

[\(1105\) Glute Building Tip #15: Use This Single Leg Landmine Hip Thrust Technique To Build Your Glutes - YouTube](#)

Bulgarian Split Squat

[\(1105\) The Only Way You Should Be Doing Bulgarian Split Squats! \(BUTT GROWTH\) - YouTube](#)

Kettlebell Sumo Deadlift

[\(1105\) KETTLEBELL SUMO DEADLIFT TUTORIAL | lower body strength training exercise | Human 2.0 - YouTube](#)

Kettlebell Sumo Deadlift High Pull

[\(1105\) Kettlebell Sumo Deadlift High Pull - YouTube](#)

Banded Monster Walks

[\(1105\) Resisted Monster Walks - YouTube](#)

LET'S START
WITH THE
BEST YOU
CAN DO

**THEN WE
MOVE UP**