|  |
| --- |
| **PT W43 Dynamische Bewegingsassessment ‘’Overhead squat’’ Naam: Datum:** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Check Point** | **Wat zie je?** | **Wat zijn de mogelijke ‘’overactieve’’ structuren?** | **Wat zijn mogelijke ‘’onderactieve’’ structuren?** | **Wat is de corrigerende strategie?** |
| **Voeten/ enkel**  Voor aanzicht:  Staan deze recht en lopen ze parrallel, niet afgevlakt of naar buitengedraaid | Feet turn out, Feet flatten | Soleus, Lateral Gastro., Biceps femoris | Med. Gastro., Med. Hamstrings, Gracilis, Sartorius, Popliteus |  |
| **Knieen**  Voor aanzicht:  Knieen in een lijn met de tenen, staan niet naar binnen of buiten | Knees Move inward | Adductor, Biceps femoris, TFL, Vastus lateralis | Glut. Med./ Max., Vastus Medialis Oblique |  |
| **Heupen**  Voor aanzicht:  Het bekken loopt parrallel en bevindt zich op dezelfde hoogte | Low back arches,  Excessive forward lean | Hip flexor, erector spinae. Lat. Dorsi  Soleus, Gastro. Hip flexor, Abdominal | Glut. Max, Hamstrings, Intrinsic core stabilizers  Anterior tibialis, Glut Max, Erector spinea |  |
| **Schouders**  Voor aanzicht:  Op dezelfde hoogte, niet opgetrokken of afgerond | Arms fall forward | Lat. Dorsi, Teres Major, Pect. Major. minor | Mid/ lower trapezius, Rhomboids, Rotator Cuff |  |
| **Hoofd**  Voor aanzicht:  Hoofd neutrale positie, niet omhoog of gedraaid |  |  |  |  |