Casus 2

Vraag 1: Cadans van 154 🡪 170 > (5-10% verhogen). Vergrote (bounce) verticale oscillatie. Verminderde knie extensie en heup extensie.

Vraag 2: Ja

Vraag 3:kracht van quadriceps verbeteren

Vraag 4: plyometrie voor kracht. Auditieve cues voor bounce; zacht landen, niet stuiteren. Mobiliteit knie en heup oefeningen

Vraag 5: verminderen van prestatie