

Oefenschema hamstring klachten

Fase 1

Oefening 1: Hiplock

Herhalingen:

Frequentie:



Uitleg oefening: Ga op één been staan en hef de knie op 90°. Houdt voor 2 seconden je evenwicht op één been en overstrekk daarbij je standbeen. Neem een stap naar voren en herhaal dit.

Oefening 2: Squat

Herhalingen:

Frequentie:



Uitleg oefening: Plaats de voeten op schouderbreedte en zak door heupen en knieën. Zorg ervoor dat hierbij de heup naar achteren gaat en de knieën niet voor de voet uit komen. Strek je daarna helemaal uit en herhaal.

Oefening 3: bekkenbrug op twee benen

Herhalingen:

Frequentie:



Uitleg oefening: Buig je knieën, duw je billen de lucht in. Zorg dat je lichaam recht is van de knieën tot je schouders. Laat uw billen weer zakken en herhaal dit.

Uitleg oefening:

Oefening 4: Kickbacks

Herhalingen:

Frequentie:



Uitleg oefening: Neem plaats op handen en knieën, en strek een been naar achteren en tot dat die helemaal recht is en buig hem weer terug.

Fase 2

Oefening 1: Deadlifts

Herhalingen:

Frequentie:

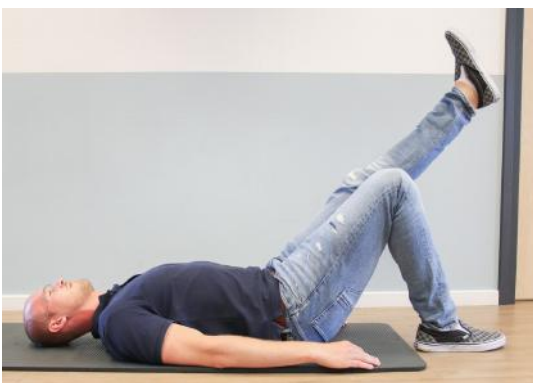


Uitleg oefening: Plaats het elastiek onder je voeten en op schouder breedte. Pak de lussen aan de zijkant vast en strek je uit. Zak daarna weer door je knieën en houd deze boven de voeten.

Oefening 2: Bekkenbrug op een been

Herhalingen:

Frequentie:



Uitleg oefening: Strek een been omhoog, duw je billen omhoog en laat jezelf langzaam zakken. Tik de grond aan en kom weer omhoog. Zorg dat je lichaam recht is van de knieën tot je schouders.

Oefening 3: sprinters lunges

Herhalingen:



Frequentie:



Uitleg oefening: Neem de hiplock houding aan met de knie omhoog en het standbeen gestrekt, maak een uitstap naar voren en tik naast je voorste voet de grond aan en strek je daarna weer uit naar de hiplock houding.

Oefening 4: Divers

Herhalingen:



Frequentie:



Uitleg oefening: Neem de hiplock houding aan, buig naar voren waarbij je ligt door je standbeen mag buigen en strek je andere been naar achteren recht uit. Houd je heupen recht en kom daarna weer terug naar de hiplock houding.

Fase 3

Oefening 1: Divers met gewicht

Herhalingen:

Frequentie:



Uitleg oefening: Neem de hiplock houding aan, buig naar voren met het gewicht in beide handen. Je mag licht door je standbeen buigen en strek je andere been naar achteren uit. Houd je heupen recht en kom daarna weer terug naar de hiplock houding.

Oefening 2: sprinter lunges met gewichten

Herhalingen:

Frequentie:



Uitleg oefening: Neem de hiplock houding aan met de knie omhoog en het standbeen gestrekt, maak een uitstap naar voren en tik naast je voorste voet de grond met de twee gewichten en strek je daarna weer uit naar de hiplock houding.

Oefening 3: slick floor hamstring curl

Herhalingen:

Frequentie:

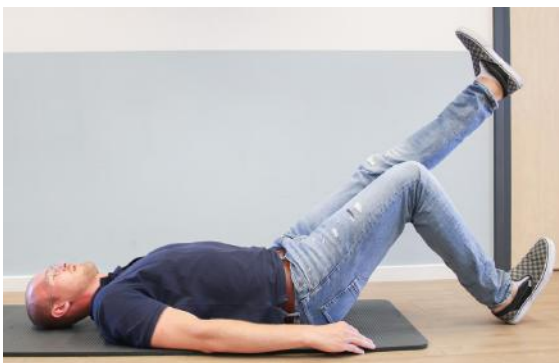


Uitleg oefening: Plaats beide hakken op een dweil op de grond, til je heupen van de grond af en duw deze omhoog terwijl je, je hakken naar je billen toe schuift en strek je benen daarna weer uit.

Oefening 3: Single leg bridge: trek je tenen omhoog en je hak naar je toe

Herhalingen:

Frequentie:



Uitleg oefening: Plaats je voet met de hak op de grond en probeer deze voor je gevoel naar je toe in de grond te duwen. Je hak blijft op de zelfde plek staan, hierdoor wordt je hamstring geactiveerd. Duw daarna je billen de lucht in en laat ze langzaam weer zakken en herhaal.

Oefening 4: Jump Squats

Herhalingen:

Frequentie:



Uitleg oefening: Plaats de voeten op schouderbreedte en zak nu door heupen en knieën. Zorg ervoor dat hierbij de heup naar achteren gaat en de knieën niet voor de voet uit komen. Strek je daarna explosief helemaal uit met sprong en herhaal.