Fysiovisiq
Lekkenburg 8 a
Gouda,
2804 XC

Notitie :
Dit zijn hele effectieve stretch oefeningen. Hier kun je een spanband voor gebruiken.
Gebruik de series en herhalingen weer als leidraad

1 Hamstring verlenging

Sets: 6 Herhaling: 6 Houden: 5 Rust uit: 5

Ga op je rug liggen.
Houd de dij van je aangedane been vast, houd je heup gebogen in een hoek van ongeveer 90 graden en strek je knie langzaam (tot net voor het pijnpunt).
Buig je knie en herhaal.

2 Strekken hamstring

Herhaling: 6 Houden: 5 Rust uit: 5

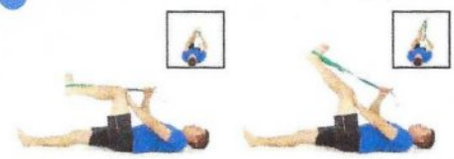
Ga op je rug liggen met de band om de boog van de te rekken voet heen en buig de knie van hetzelfde been.
Houd de band in 1 hand - met gestrekte arm.
Ondersteun je dij met de andere hand.
Adem uit en strek je knie terwijl je de band licht omhoog aantrekt. Houdt dit vol gedurende de aanbevolen tijd.
Herhaal volgens aanbeveling.

3 Strekken hamstring (centraal)

Herhaling: 6 Houden: 5 Rust uit: 5

Ga op je rug liggen met de band om je enkel (met het uiteinde van de band aan de binnenkant) van de te rekken voet en buig de knie van hetzelfde been.
Houd de band in 1 hand - met gestrekte arm.
Ondersteun je dij met de andere hand.
Adem uit en strek je knie terwijl je de band licht omhoog aantrekt. Houdt dit vol gedurende de aanbevolen tijd.
Herhaal volgens aanbeveling.

4 Strekken hamstring (zijdelings)



Herhaling: 6 Houden: 5 Rust uit: 5

Ga op je rug liggen met de band om je enkel (met het uiteinde van de band aan de buitenkant) van de te rekken voet en buig de knie van hetzelfde been.
Houd de band in 1 hand - met gestrekte arm.
Ondersteun je dij met de andere hand.
Adem uit en strek je knie terwijl je de band licht omhoog aantrekt. Houdt dit vol gedurende de aanbevolen tijd.
Herhaal volgens aanbeveling.

5 Strekken hamstring

Herhaling: 6 Houden: 5 Rust uit: 5

Ga op je rug liggen met het te strekken been recht omhoog - of zover als je flexibiliteit toelaat.
Doe de band om de boog van je voet - dus niet om de bal van je voet. Houd de band met gestrekte armen vast.
Laat je been richting de vloer zakken, tegen de weerstand van de band in, met 20% kracht en voor 10 seconden.
Adem uit en breng je gestrekte been richting je gezicht voor 2 seconden.
Ondersteun de kracht van de band door er licht aan te trekken.
Herhaal volgens aanbeveling.

© Wibbi 1996-2025. Alle rechten voorbehouden

Fysiovisiq
Lekkenburg 8 a
Gouda,
2804 XC

6 Stretchen Flexie

Herhaling: 6 Houden: 5 Rust uit: 5

Ga op je buik liggen en leg een handdoek of riem om je enkel.
Buig je knie door met je handen aan de handdoek/riem te trekken tot je rek voelt.
Houd de stretch even vast en ontspan je.
OPMERKING: Zorg dat je je rug niet kromt tijdens het stretchen.

7 Bovenbeenstretch

Herhaling: 6 Houden: 5 Rust uit: 5

Ga op uw buik liggen, buig de werkende knie en leg een opgerolde handdoek in de knieholte.
Lus een rekbaar touw rond de enkel over uw rug en houd het in uw handen.
Strek de knie tegen uw eigen weerstand in met 20% kracht, gedurende 10 seconden.
Adem uit en trek uw enkel zachtjes naar uw heup met behulp van het touw.
Herhaal de stretch zoals aanbevolen.

8 Bovenbeenstretch

Herhaling: 6 Houden: 5 Rust uit: 5

Wikkel een riem of band om je achterste voet.
Ga halfknielend zitten en breng de riem over uw schouder met een goede, hoge en neutrale houding van de wervelkolom.
Trek aan de riem om de voorkant van de dij en de heup te strekken.
Houd de positie vast.

9 Iliotibial band rek

Herhaling: 6 Houden: 5 Rust uit: 5

Ga op je rug liggen, houd je (niet betrokken) been gebogen en gekruist over je andere been.
Wikkel de band om de buitenkant van de enkel van je rechte been.
Draai je been naar buiten (zijwaartse rotatie) en plaats je handen op je heup om deze te stabiliseren.
Adem uit en schuif je been naar de binnenkant.
Houd de aangegeven tijd vast, kom terug naar de startpositie en herhaal.
Plaats de band indien je knieproblemen hebt boven je knie.

© Wibbi 1996-2025. Alle rechten voorbehouden