

# Stretchfiche Hamstrings

Voor: Kim Van Malderen

Door: Kim Van Malderen

Created with Skill-Up software!



03 september 2015















Totale duur: 00:14:34 (uu:mm:ss)

10 oefeningen: 4 6 0

Materiaal:

Doelstelling(en): Stretching - Mobiliteit; Controle en Lichaamshouding

workoutcode: InyuPo8CBfL

- 
- 1   Uitgangshouding: **ruglig**  
1 been gestrekt, ander been 90° geplooid in heup en knie, beide handen achter bovenbeen  
Oefening: tenen optrekken (kapstokvoet), knie strekken  
Herhalingen: 3 Reeksen: 1 1/2 zijdig: 2 Tijd/herh: 00:15 Rust: 1 Gewicht: 1
- 
- 2   Uitgangshouding: **ruglig**  
handen achter het hoofd, 1 been geplooid met gesteunde voet, andere been geplooid in heup en knie (90°)  
Oefening: geplooidde been uitstrekken naar boven met kapstokvoet (dorsiflexie enkel)  
Herhalingen: 10 Reeksen: 1 1/2 zijdig: 2 Tijd/herh: 00:05 Rust: 1 Gewicht: 1
- 
- 3   Uitgangshouding: **ruglig**  
handen achter het hoofd, 1 been gestrekt, andere geplooid in heup en knie (90°)  
Oefening: geplooidde been uitstrekken naar boven met kapstokvoet (dorsiflexie enkel)  
Herhalingen: 10 Reeksen: 1 1/2 zijdig: 2 Tijd/herh: 00:05 Rust: 1 Gewicht: 1
- 
- 4   Uitgangshouding: **hand- en voetsteun (buik)**  
handen gesteund onder schouders, benen gestrekt en samen  
Oefening: heupen 90° plooiën (benen blijven gestrekt), uitduwen schouders via beide armen (armen in het verlengde van de romp)  
Herhalingen: 10 Reeksen: 1 1/2 zijdig: 1 Tijd/herh: 00:04 Rust: 1 Gewicht: 1
- 
- 5   Uitgangshouding: **"lang"-zit**  
handen naast het lichaam, benen gestrekt en samen  
Oefening: 1 been geplooid naar achter plaatsen (hordezit), romp voorover buigen, handen nemen onderkant voet vast, benen blijven gestrekt (stretching hamstrings)  
Herhalingen: 3 Reeksen: 1 1/2 zijdig: 2 Tijd/herh: 00:15 Rust: 1 Gewicht: 1
- 
- 6   Uitgangshouding: **horde-steun**  
1 knie 90° geplooid, andere been voorwaarts, zelfde hand houdt tenen vast  
Oefening: voorste been uitstrekken terwijl hand aan de tenen blijft  
Herhalingen: 10 Reeksen: 1 1/2 zijdig: 2 Tijd/herh: 00:04 Rust: 1 Gewicht: 1
- 
- 7   Uitgangshouding: **horde-steun**  
1 been gestrekt voorwaarts, andere knie 90° geplooid, handen gekruist voor de borst, rechte romp  
Oefening: gestrekte romp voorwaarts brengen  
Herhalingen: 10 Reeksen: 1 1/2 zijdig: 2 Tijd/herh: 00:04 Rust: 1 Gewicht: 1

---

8



Uitgangshouding: *stand op 2 benen*

voeten op schouderbreedte, armen naast het lichaam

Oefening: romp vooroverbuigen met de neus richting de knieën, benen blijven gestrekt (stretching hamstrings)

Herhalingen: 3 Reeksen: 1 1/2 zijdig: 1 Tijd/herh: 00:15 Rust: 1 Gewicht: 1

---

9



Uitgangshouding: *hurkzit*

voeten samen, hielen van de grond handen op de grond, buik maakt contact met bovenbenen

Oefening: benen samen strekken, buik blijft tijdens strekbeweging contact houden met de bovenbenen tot maximale strekking van de knieën (eindstandig: indien mogelijk neus tot tussen de knieën)

Herhalingen: 3 Reeksen: 1 1/2 zijdig: 1 Tijd/herh: 00:15 Rust: 1 Gewicht: 1

---

10



Uitgangshouding: *stand op 2 benen*

voeten op schouderbreedte, armen naast het lichaam

Oefening: 1 been gestrekt voorwaarts plaatsen met alleen de hiel op de grond, gestrekte romp voorover buigen (stretching hamstrings)

Herhalingen: 3 Reeksen: 1 1/2 zijdig: 2 Tijd/herh: 00:15 Rust: 1 Gewicht: 1