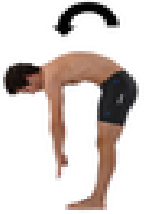


Oefeningen bij hamstringklachten

Onderstaande oefeningen zijn goed om te doen bij chronische hamstringklachten. Twijfelt u of krijgt u meer last tijdens of na de oefeningen: neem dan contact op met ons centrum. Wellicht zijn er voor uw specifieke geval andere oefeningen wenselijk.

	<p>1. Ga rechtop staan en zet de voeten tegen elkaar. Buig nu zo ver mogelijk naar voren, er ontstaat rek op de hamstrings en op de onderrug. Houd deze positie 30 seconden vast en kom weer recht op staan. Herhaal dit drie keer.</p> <p>Uitgangshouding: Stand</p>
---	---

	<p>2. Ga zitten op de grond en plaats de foam roller onder de beide bovenbenen. De handen staan naast de heupen en steun op de handen tot de billen van de grond af komen.</p> <p>Rol nu met het rechter bovenbeen over de foam roller heen. Door het bovenbeen wat naar buiten of naar binnen te draaien verander je de locatie van de druk. Houd dit 30 seconden vast en wissel de druk af, herhaal dit drie keer.</p> <p>Uitgangshouding: Zit</p>
--	--



Fitplan Sport-medisch Centrum Leeuwarden
Orionweg 47
8938 AG Leeuwarden
T : 058 – 266 83 20
E : info@fitplan.nl



Fitplan Sport-medisch Centrum Sneek
Simmerdyk 2
8601 ZP Sneek
T : 0515 – 78 56 47
E : info@fitplan.nl