

## Oefenschema hamstringstendinitis

- Excentrische oefening met theraband

Uitvoering:

Buiklig breng de hiel naar het zitvlak en strek rustig terug naar startpositie

Aantal: 3 x 15



- Stretching van de hamstrings

Uitvoering:

- a) In zit met het touw rond de voet. Been opheffen zo ver je kan. Dan verder aantrekken met het touw. Stretch twee seconden aanhouden.
- b) In ruglig met de benen tegen de muur

Aantal: 3 x 15 seconden



a)



a)



b)

- Versterkende oefening

Uitvoering:

- a) In ruglig. Breng het zitvlak omhoog met twee benen gesteund
- b) In ruglig. Breng het zitvlak omhoog met één been gestrekt (het niet aangedane been)

Aantal: 3 x 15



a)



a)



b)

- Stabilisatie oefening

Uitvoering:

Ga op het aangedane been staan en breng één arm naar boven, één arm naar achter. Buig door de knie en wissel de armen voorwaarts/achterwaarts. Strek het been en komen terug tot startpositie. Tracht de heup onder controle te houden.

Aantal: 3 x 15

