

Plantaris hypertonie – Oefeningen voor de hamstrings

Rekken van de hamstrings:



1 Zittend de hamstrings rekken



2 Staand de hamstrings rekken

Kracht oefeningen voor de hamstrings:



© Healthwise, Incorporated

3 Liggende hamstring curl



4 Staande hamstringcurl

Nordic curl

Oefening ter versterking van hamstrings

Trainer fixeert onderbenen sporter



5 Nordic hamstring curl: LET OP dit is erg zwaar!

Hamstringkracht in andere oefeningen:



6 Normale squat



7 Split squat - 1 been hoger



8 Lunges/uitvalspas