

## Hersteloefeningen - Bovenbeen

Met de onderstaande oefeningen kun je je bovenbeenspieren versterken. Sommige oefeningen zijn specifiek bedoeld voor versterking van de hamstrings (achterkant bovenbeen). Andere oefeningen zijn juist specifiek gericht op het versterken van de quadriceps (voorkant bovenbeen). Enkele oefeningen kunnen zowel de quadriceps als de hamstrings versterken. Wissel bij het uitvoeren van de oefeningen de verschillende spiergroepen zoveel mogelijk af. Terwijl je de ene spiergroep traint, heeft de andere rust. Bij sommige oefeningen heb je een band nodig, daarvoor kun je de binnenband van een fiets of een zogenaamde dynaband gebruiken.

### 1. Hamstrings



- Ga op de buik liggen en steun op de ellebogen.
- Leg de band om een enkel.
- De andere kant van de band is goed bevestigd aan een vast punt.
- Probeer tegen de weerstand van de band in, het onderbeen omhoog te brengen (hiel richting zitvlak).

### 2. Quadriceps/hamstrings



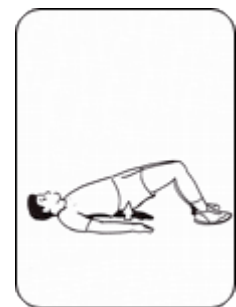
- Ga op een stoel zitten en houd de romp licht voorover gebogen.
- Door de knieën iets te strekken kom je net vrij van de stoel.
- Niet verder met de romp naar voren.

### 3. Quadriceps/hamstrings



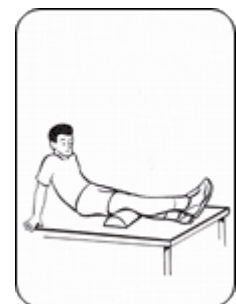
- Ga op een stoel zitten en houd de romp licht voorover gebogen.
- Houd één been (bijna) gestrekt vooruit en zo mogelijk los van de grond.
- Houd de armen voor.
- Probeer je nu met het andere been op te drukken totdat je weer nèt vrij bent van de stoel.

## 4. Bil- en rugspieren en hamstrings



- Ga op de rug liggen met de knieën licht gebogen.
- Leg de armen naast je neer.
- Til nu het bekken op; de oefening kan extra verzaard worden door één been op te trekken los van de grond.

## 5. Quadriceps



- Ga languit op de grond of op een bank zitten, met een opgerolde handdoek of kussentje in de knieholte.
- Strek het been en houd dit 30 seconden vast.
- Vijf keer herhalen.
- De oefening kan worden verzaard door een gewicht of zandzakje om de enkel aan te brengen.

## 6. Quadriceps



- Ga staan met de benen op schouderbreedte uit elkaar.
- Veer vanuit een vrijwel rechtstand iets door de knieën nooit verder dan 90 graden.
- Strek vervolgens de benen weer.
- Rustig uitvoeren gedurende 30 seconden.
- Herhaal de oefening drie keer.

## 7. Quadriceps



- Dit is dezelfde oefening als oefening 6, maar nu op één been.
- De oefening is te verzwaren door de ogen te sluiten en/of met de armen te zwaaien.
- Rustig uitvoeren gedurende 30 tot 60 seconden.
- Oefening drie keer herhalen.

## 8. Bovenbeenspieren



- Ga staan met de voeten op schouderbreedte uit elkaar.
- Buig de knieën tot 90 graden en houd dit 30 tot 60 seconden vast.
- Benen goed uitschudden en oefening herhalen.

## 9. Quadriceps



- Zet de voeten op schouderbreedte uit elkaar.
- Stap met één been naar voren, waarbij de knie tot 90 à 100 graden gebogen wordt.
- De knie mag niet voorbij de tenen komen.
- Maak verende bewegingen, waarbij je het gewicht afwisselend verplaatst van het achterste naar het voorste been zonder terug te stappen.
- Je kunt de oefening verzwaren door volledig terug te stappen en weer uit te stappen.
- Herhaal de oefening voor het andere been