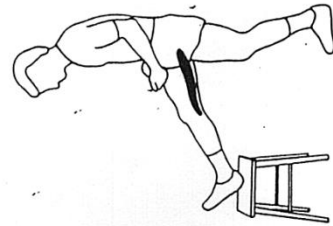


21. Achterste dijspieren (hamstrings)

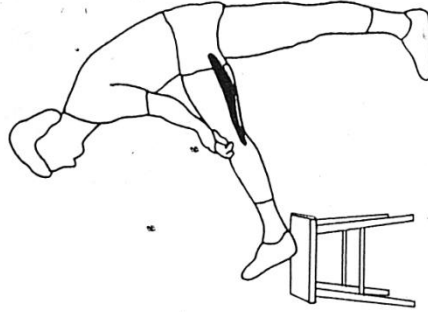
M. biceps femoris, m. semitendinosus, m. semimembranosus (m. gracilis, m. sartorius).

Functie: Het strekken (en naar binnen brengen) van het heupgewricht en het buigen van het kniegewricht.



A. Spierspanning

Ga op één been staan; leg het andere been op een kruikje (houd dit been gestrekt). Het steunbeen licht buigen, de rest van het lichaam rechthouden. Druk de hiel zo hard mogelijk op de kruk, alsof u de kruk door de vloer wilt duwen; 20-30 seconden vasthouden. Voel de spanning aan de achterkant van de dij.



B. Stretch

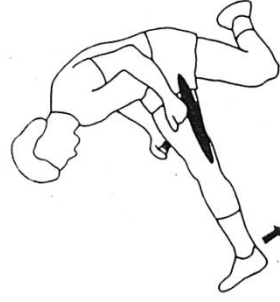
Buig vanuit de heup voorover maar houd de rug recht (dit gaat het best als u naar voren kijkt en de handen op de knie legt). De stretch, die geïntensiveerd wordt als het steunbeen meer gebogen wordt, 20-30 seconden vasthouden.

Opmerking: De oefening kan worden gevarieerd door het been op steunen van verschillende hoogten (t.e.m. heuphoogte) te leggen.

22. Achterste dijspieren (hamstrings)

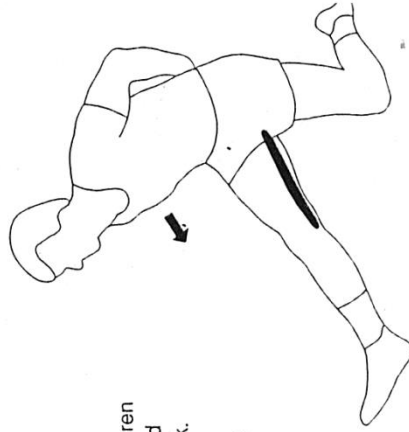
M. biceps femoris, m. semitendinosus, m. semimembranosus.

Functie: Het strekken en naar binnen brengen van het heupgewricht en het buigen van het kniegewricht.



A. Spierspanning

Ga op één knie zitten en strek het andere been naar voren, waarbij alleen de hiel de vloer raakt. Probeer het gestrekte been tegen de vloer te drukken; 20-30 seconden vasthouden. Steun hierbij eventueel op een hand. Voel de spanning aan de achterzijde van de dij.

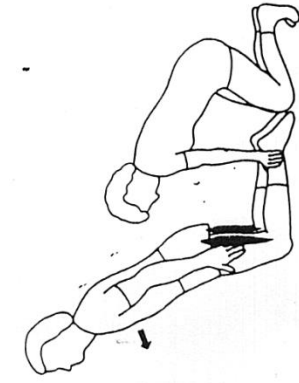


B. Stretch

Buig het bovenlichaam naar voren boven het gestrekte been, houd daarbij de rug zo recht mogelijk. De handen bij voorkeur op de knie houden. Voel de spanning aan de achterkant van de dij; 20-30 seconden vasthouden.

23. Achterste dijspieren (hamstrings)

I. biceps femoris, m. semitendinosus, m. semimembranosus, m. gluteus maximus.
Functie: Het strekken (en naar binnen brengen) van het heupgewricht en het buigen van het kniegewricht.

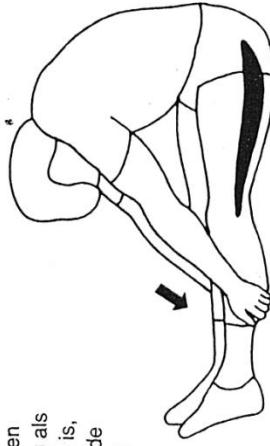


A. Spierspanning

Ga op de knieën zitten en buig het bovenlichaam naar voren, zodat u spanning voelt aan de achterkant van de dij; 20-30 seconden vasthouden. U blijft in balans doordat een trainingspartner uw enkels tegen de vloer drukt of door de voeten onder een zwaar meubelstuk o.i.d. te leggen.

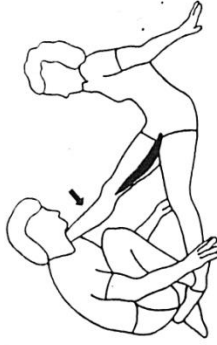
Stretch

Ga op de grond zitten met de benen, licht gebogen, naar voren. Strek de armen naar voren en pak de onderbenen, zo laag als met een rechte rug mogelijk is, vast; voel de spanning aan de achterkant van de dij; 20-30 seconden vasthouden.



24. Achterste dijspieren (hamstrings)

M. biceps femoris, m. semitendinosus, m. semimembranosus, m. gluteus maximus.
Functie: Het strekken (en naar binnen brengen) van het heupgewricht en het buigen van het kniegewricht.



A. Spierspanning

Ga op de vloer zitten met de benen naar voren en de handen als steun achter u op de vloer. Leg één been op de schouder van uw trainingspartner die op zijn knieën voor u zit en druk dit been naar beneden; 20-30 seconden vasthouden.

B. Stretch

Laat de trainingspartner een passieve rekking teweegbrengen door zich iets op te richten en daardoor het been omhoog te duwen. Tegelijkertijd drukt de partner op uw knie om het been recht te houden. Voel de spanning aan de achterkant van de dij; 20-30 seconden vasthouden.

