



Versterkende oefeningen voor de bovenbeenspieren

QUADRICEPSOEFENINGEN

Bij de meeste oefeningen worden ook andere spiergroepen getraind

Oefening 1:

Uitgangspositie: liggend op de rug steunend op de ellebogen. Eén been is gestrekt. Het andere been wordt gebogen neergezet. Onder het gestrekte been wordt in de knieholte een opgerolde handdoek/flesje geplaatst, zodanig dat de knie licht gebogen is (tot 30°).

- Streck het been totdat deze een horizontale positie bereikt, de voet is hierbij iets naar buiten gedraaid. Span de bovenbeenspieren hard aan en houd deze positie 3 seconden vast. De knieholte blijft contact houden met de rol. Streck het been in 3 series van 10 tot 15 herhalingen

Variaties voor de gevorderde:

- Houd de positie 7 of 10 seconden vast in plaats van 3 seconden.
- Maak de oefening zwaarder door een gewichtje (bv. zandzakje) ter hoogte van de enkel te bevestigen. Begin met een gewichtje van ½ kg, verhoog het gewicht steeds met een ½ kg



© Healthwise, Incorporated

Oefening 2:

Uitgangspositie: liggend op de rug met de benen languit, daarbij steunend op de ellebogen. Eén been wordt gebogen neergezet.



- Hef het gestrekte been 10 cm van de grond. De voet is daarbij iets naar buiten gedraaid. Span de bovenbeenspieren hard aan en houd deze positie 3 seconden vast. Laat het been weer zakken. Hef het been in 3 sessies van 10 tot 15 herhalingen.

Variaties voor de gevorderde:

- Houd de positie 7 of 10 seconden vast in plaats van 3 seconden.
- Maak de oefening zwaarder door een gewichtje (bv. zandzakje) rond de enkel te bevestigen. Begin met een gewichtje van ½ kg, verhoog het gewicht steeds met een ½ kg

Oefening 3:

Uitgangspositie: rechtop staand met de voeten op schouderbreedte. Plaats de handen langs het hoofd.

- Zak door de knieën tot een hoek van 90°. Kom vervolgens weer tot stand door de knieën te strekken. Houd de

rug recht en probeer de knieën niet te overstrekken. Herhaal de oefening 10 keer. Doe in totaal 3 series.

Variaties voor de gevorderde:

- Bouw het aantal herhalingen op naar 25 herhalingen per serie.
- Maak een sprong omhoog en keer hierna terug in de gehoekte positie.



Oefening 4:

Uitgangspositie: rechtop staand met het ene been voor het andere been.

- Zak door de knieën en kom weer omhoog. Breng de voorste knie recht naar voren in de richting van de tenen. Let op: de knie mag niet voorbij de tenen komen en niet naar binnen bewegen. De knieën raken de grond niet. Het bovenlichaam blijft rechtop. Maak 15 kniebuigingen en wissel daarna van been. Beide benen komen tweemaal aan de beurt



Variaties voor de gevorderde

- Bouw het aantal herhalingen op naar 25 per serie
- Gebruik losse gewichtjes in de hand om de oefening zwaarder te maken
- De uitgangspositie is nu rechtopstaand met twee voeten naast elkaar. Stap met één been uit naar voren en zak door de knieën. Houd het bovenlichaam rechtop. Zet vervolgens met het voorste been af zodat je weer terugkeert naar de beginpositie. Wissel nu van been. Herhaal de beweging 10 keer per been. Herhaal dit drie keer.



Maak de oefening zwaarder door losse handgewichtjes te gebruiken.



Oefening 6:

Uitgangspositie: staand op één been, laat het andere been ontspannen hangen.

- Buig het standbeen tot een hoek van 90°, verdeel hierbij het lichaamsgewicht over de gehele voet. Let erop dat de knie niet naar binnen knikt, houd het lichaam rechtop, en houd het bekken horizontaal. Strek het standbeen weer, zorg ervoor dat de knie niet overstrekt. Herhaal de beweging 15 keer en wissel dan van been. Beide benen komen tweemaal aan de beurt.



HAMSTRINGOEFENINGEN

Oefening 1:

Uitgangspositie: liggend op de buik en steunend op de ellebogen. Bevestig een gewichtje aan de enkel.

- Beweeg de hiel richting het zitvlak. Herhaal deze beweging 15 keer voor beide benen

Variatie voor de gevorderde:

- Voor deze oefening is een elastische band nodig (verkrijgbaar bij de sportspecialzaak). Het ene uiteinde wordt bevestigd aan een vast punt, bijvoorbeeld een tafelpoot. Het andere uiteinde komt om de enkel. Probeer tegen de weerstand van de band de hiel richting het zitvlak te bewegen

Oefening 2:

Uitgangspositie: rechtop staand. Voor deze oefening is een oefenbal (verkrijgbaar bij de sportspecialzaak) nodig.

- Zet één been gebogen op de oefenbal. Door het been te strekken rolt de bal van je weg. Buig vervolgens het been weer en de bal rolt weer naar je toe. Herhaal de beweging 10 maal voor beide benen

Oefening 3:

Uitgangspositie: liggend op de rug, de armen in de zij. Beide benen rusten op de oefenbal.



- Breng rug en billen van de grond door de knieën te buigen en met de hakken te steunen op de bal. Strek langzaam de benen terwijl de bal van je wegrolt. Rol

de bal vervolgens weer terug door de knieën te buigen. Herhaal de oefening 10 maal

Oefening 4:

Uitgangspositie: rechtop staand. Om de enkels wordt een klein gewichtje gedaan.

- Pak met je hand de enkel van het aangedane been vast en trek de enkel richting het zitvlak. Laat vervolgens de enkel los. Het been schiet daarbij naar beneden. Zorg ervoor dat de voet van het losgeschoten been de grond niet raakt. Beweeg de enkel vervolgens weer richting het zitvlak. Herhaal deze beweging 10 maal per been.

Variatie voor de gevorderde:

- Maak de oefening zwaarder door het gewicht te verhogen. Verhoog het gewicht steeds met ½ kg per keer

Oefening 5:

Uitgangspositie: zittend op de knieën met het bovenlichaam rechtop. Tussen de knieën zit een vuistbreedte. Je hebt hulp nodig van een persoon die de enkels stevig tegen de grond houdt.



- Kruis de armen voor de borst. Breng langzaam het lichaamsgewicht naar voren en houdt daarbij het bovenlichaam en de heupen in één rechte lijn. Probeer zo lang mogelijk deze lijn vast te houden. Wanneer deze positie niet meer vol te houden is, mogen de handen gebruikt worden om de val te breken. Voer deze oefening vijfmaal uit

© Jessica Gal, 2012