

# GET FIT 2 JUDO

## Functionele kracht - Hamstrings

2



### niveau



Ik start in buiklig met benen gekruist, knieën 90°



Ik beweeg mijn rechterbeen neerwaarts

Mijn linkerbeen vertraagt deze beweging door weerstand uit te oefenen tegen mijn rechterbeen



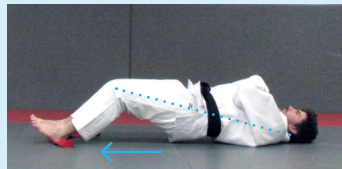
Ik behoud een neutrale rugkromming

### Hamstrings excentrisch 1

### niveau



Ik start in bekkenlift met mijn voeten op de gordel



Ik schuif de gordel weg van mijn zitvlak en houd hierbij de heupen hoog; op het einde laat ik mijn bekken zakken en begin daarna de oefening opnieuw



Ik behoud een neutrale rugkromming  
Mijn schouders-heupen-knieën blijven op één lijn

### Hamstrings excentrisch 2

### niveau



Ik start in knieënsteun met de knieën in een hoek van 90°, mijn armen gekruist over de schouders



Terwijl mijn partner mijn onderbenen fixeert, laat ik mijn romp als een plank traag naar voor vallen. Mijn schouders-heupen-knieën blijven zoveel mogelijk op één lijn



Ik vang het gewicht van mijn romp op door mijn handen tijdig op de grond te plaatsen



Ik behoud een neutrale rugkromming  
Ik span mijn rug- en buikspieren constant aan

### Nordic hamstring



UNIVERSITEIT  
GENT

MEER INFO?

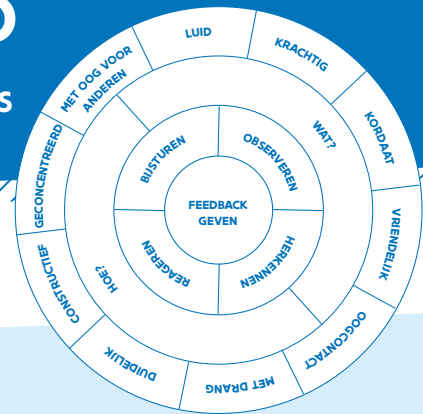
[WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS](http://WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS)



SPORT.  
VLAANDEREN

# GET FIT 2 JUDO

## Functionele kracht - Hamstrings



Ik start in buiklig met benen gekruist, knieën 90°



10 herhalingen  
3 reeksen



Ik beweeg mijn rechterbeen naarwaarts, mijn linkerbeen vertraagt deze beweging door weerstand uit te oefenen tegen mijn rechterbeen



**Ik behoud een neutrale rugkromming**

### Hamstrings excentrisch 1



Ik start in bekkenlift met mijn voeten op de gordel



10 herhalingen  
3 reeksen



Ik schuif de gordel weg van mijn zitvlak en houd hierbij de heupen hoog; op het einde laat ik mijn bekken zakken en begin daarna de oefening opnieuw



**Ik behoud een neutrale rugkromming**  
**Mijn schouder-heupen-knieën blijven op één lijn**

### Hamstrings excentrisch 2



Ik start in knieënsteun met de knieën in een hoek van 90°, mijn armen gekruist over de schouders



10 herhalingen  
3 reeksen



Terwijl mijn partner mijn onderbenen fixeert, laat ik mijn romp als een plank traag naar voor vallen



**Ik behoud een neutrale rugkromming**  
**Ik span mijn rug- en buikspieren constant aan**

### Nordic hamstring