

Stretching ONDERSTE ledematen

- ✓ Voer de stretching uit op het **EINDE** van een training of wedstrijd
- ✓ Houd elke oefening **2 x 20 seconden** aan
- ✓ Voer de oefening **links én rechts** uit
- ✓ **Rek** voelen moet, pijn voelen mag niet

 **Heb je regelmatig ergens pijn of last? Ga dan langs bij je dokter.**

Je hebt maar één (tennis)lichaam, verzorg jezelf!

> Volg Tennis Vlaanderen op tennisvlaanderen.be

1. Quadriceps

- Buig lichtjes de knie van het standbeen
- Houd de knieën tegen elkaar
- Houd de romp RECHT, buig niet naar voor

✓ **Voel een lichte rekking aan de voorzijde van het bovenbeen**



2. Hamstrings & Kuiten

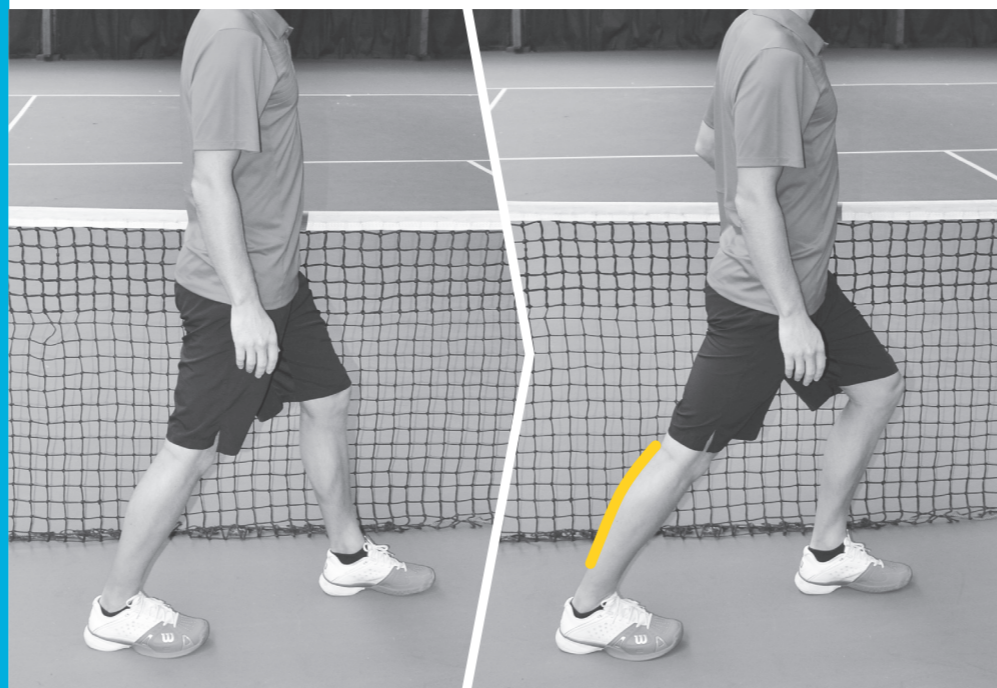
- Tenen van de voorste voet wijzen naar boven
- Het te stretchen been is GESTREKT
- Steun met de armen op het gebogen steunbeen

✓ **Voel een lichte rekking aan de achterzijde van het boven- en onderbeen**

3. Korte kuitspier

- Buig beide benen en duw vervolgens de ACHTERSTE knie naar voor
- Beide hielen blijven op de grond
- Tenen van beide voeten wijzen naar voor

✓ **Voel een lichte rekking onderaan de achterzijde van het onderbeen**



4. Lange Kuitspier

- Beide hielen blijven op de grond
- Achterste been blijft GESTREKT
- Houd de romp recht, buig deze niet naar voor

✓ **Voel een lichte rekking aan de achterzijde van het onderbeen**

5. Adductoren

- Buig één been waarbij je het gewicht naar het gebogen been verplaatst
- Knie en tenen wijzen naar VOOR
- Behoud een rechte rug gedurende de hele oefening

✓ **Voel een lichte rekking aan de binnenzijde van het bovenbeen**

