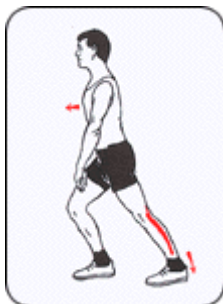


Tabel 3: Rekoefeningen



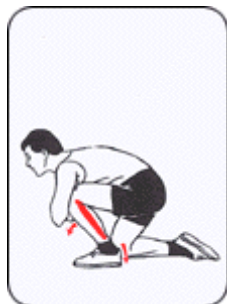
Algemene rekoefeningen (8 à 10 minuten)

Een goede rekoefening rekt de spieren langzaam en rustig op. Doe altijd eerst 8 tot 10 minuten de warming-up. Neem de correcte uitgangsposities (let goed op de tekeningen). Voer de spanning in de gerekte spier zover op dat het net niet onplezierig is (het mag beslist geen pijn doen!). Houd de spanning in de gerekte spier ongeveer 15 seconden vast, dus nooit verend rekken! Adem rustig door tijdens de oefeningen, houd de adem niet vast. Schud de spier steeds na het rekken ter ontspanning even los. Herhaal het rekken drie keer achter elkaar. Voer de oefening links en rechts uit. Doe de rekoefeningen zo mogelijk ook na afloop van het sporten (cooling down). Herhaal deze oefeningen minstens drie keer per week. Neem bij klachten contact op met een arts en ga voor die tijd niet sporten.



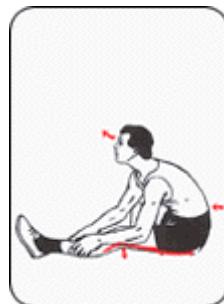
1. Kuitspieren

Ga staan; stap met de rechervoet zo ver naar voren dat de linker hak net van de vloer komt. De linker knie blijft gestrekt. Verplaats het gewicht van de voorste voet naar de achterste voet, zodat de hak op de vloer komt. Deze oefening is vooral prettig uit te voeren door de handen tegen een boom, muur of hek te plaatsen.



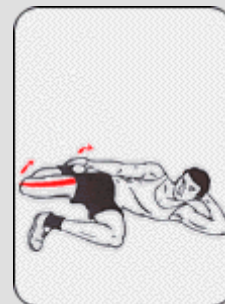
2. Kuitspieren

Kniel met de rechter knie op de vloer; laat de linker oksel op de linker knie rusten; druk de linker knie daarna zover naar voren dat de hak net niet van de vloer los komt.



3. Hamstrings

Ga zitten in langzit; plaats de rechter voet naast de linker knie; pak met beide handen het linker onderbeen iets boven de enkel; kijk omhoog en houd de lage rug hol.



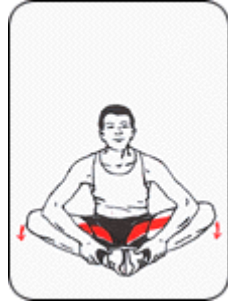
4. Dijbeenspieren

Ga op de zij liggen en trek het onderste been op; met de onderste arm het hoofd steunen en met de bovenste arm het gebogen bovenste been vastpakken bij de enkel. Vervolgens trek je het bovenste been langzaam naar achteren en zorg er goed voor dat je echt op je zij blijft liggen en niet naar achteren rolt. De bovenste heup druk je bij deze oefening naar voren.



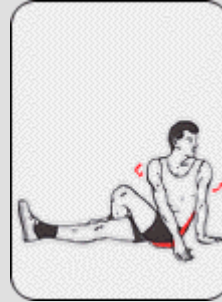
5. Hamstrings en afvoerders

Plaats de rechter voet voor het linker been aan de buitenkant van de linker voet. Laat het gewicht op de linker voet rusten en neig met de romp en de armen naar rechts. Deze oefening is heel goed op een stoeprand uit te voeren.



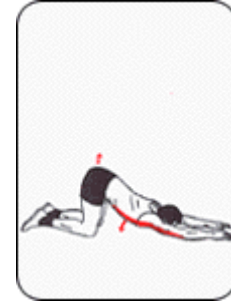
6. Aanvoerders

Ga zitten in de kleermakerszit; zet de voetzolen plat tegen elkaar aan; grijp met de handen (duimen naar boven) de voorvoeten vast, het bovenlichaam rechtop houden. Het hoofd ook rechtop houden en de ellebogen licht op de binnenzijde van de knieën drukken.



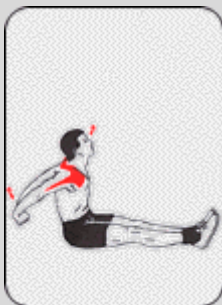
7. Romp- en rugspieren

Ga zitten in de langzit; plaats de linkervoet aan de buitenzijde van de rechter knie op de grond; draai met de romp naar links; houd de romp daarbij rechtop.



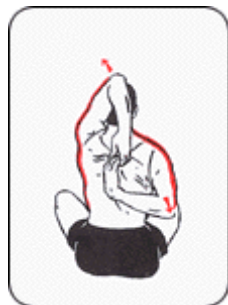
8. Grote borstspieren

Kniel op beide knieën; plaats de handen zover naar voren op de vloer dat de heupen nog recht boven de knieën blijven; druk de oksels en de borst zover mogelijk richting vloer.



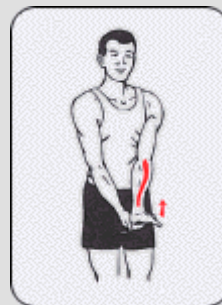
9. Armspieren (2-koppig)

Ga zitten in langzit; vouw de vingers achter de rug in elkaar; strek de armen gestrekt naar achteren van laag bij de grond tot bijna horizontaal.



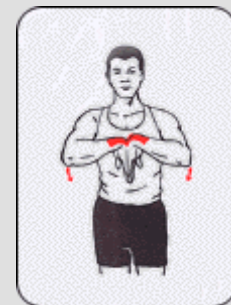
10. Armspieren (3-koppig)

Pak met de rechterhand (onderhands) de linkerhand (bovenhands) achter de rug vast; gebruik - als beide handen elkaar niet kunnen grijpen - een hulpmiddel zoals een handdoek.



11. Onderarm- en polsbuigers en strekkers

Strek de linkerarm met de handpalm naar voren; pak met de rechterhand de linker handpalm vast; duw de handpalm maximaal naar achteren; voer de oefening ook in de tegengestelde richting uit; pak met de rechterhand de linker handrug en trek de handrug naar voren.



12. Polsbuigers en -streckers

Zet beide handruggen tegen elkaar aan; duw de ellebogen zover het kan naar beneden; houd de handruggen tot aan de polsen tegen elkaar aangedruwd; deze oefening kan ook andersom worden uitgevoerd door de handpalmen tegen elkaar aan te duwen en de ellebogen omhoog te bewegen.