

Rekkingsoefeningen

Wanneer je besluit om toch rekkingsoefeningen te laten uitvoeren (sommige sporters zijn dit gewend en voelen zich er prettig bij, ook het psychische effect kan een rol spelen), volgen hier een aantal van de meest gangbare en effectieve oefeningen.

1. Doe eerst een goede Warming-up, met lopen, springen, armbewegingen etc.
2. Neem de juiste uitgangshouding aan (zie de tekeningen).
3. Voer de spanning in de te rekken spier(groep) zodanig op, dat het net geen pijn gaat doen. Hou de spanning \pm 15 seconden vast, (vooral niet verend gaan rekken).
4. Schudt de spier na het rekken, om te ontspannen even los. Herhaal de rekking \pm 4 keer, zowel links als rechts.
5. De rekkingsoefeningen zijn ook na afloop van training of wedstrijd heel nuttig (cooling down).

1. Kuitspieren (1)



1. Maak staande met de rechtersoet een stap zover 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 kan gemakkelijker uitgevoerd worden, door met de handen tegen een muur o.i.d. te steunen.

2. Kuitspieren (2)



2. 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. 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, houd de lage rug hol.

3. Hamstrings



4. Ga op de zij liggen en trek het onderste been op. Met de onderste arm steun je het hoofd. Met de bovenste arm pak je het gebogen bovenste been bij de enkel vast. Vervolgens trek je het bovenste been langzaam naar achteren. Zorg er voor dat je écht op de zij blijft liggen en niet achterover rolt. De bovenste heup druk je naar voren.

4. Dijbeenspieren



5. Hamstrings +
Afvloeders



5. Zet de rechtervoet vóór het linker been langs, aan de buitenzijde van de linker voet. Laat het gewicht rusten op de linker voet. Neig met de romp en de armen naar rechts. Deze oefening is ook goed op een (stoep)rand uit te voeren.

6. Aanvoeders



6. Ga zitten in kleermakerszit. Zet de voetzolen plat tegen elkaar aan. Grijp met de handen (duimen naar boven) de voorvoeten vast. Het bovenlichaam rechtop houden. Ook het hoofd rechtop. Druk met de ellebogen licht op de binnenzijde van de knieën.

7. Ga zitten in langzit. Plaats de linker voet aan de buitenkant van de rechter knie op de grond. Draai met de romp naar links. Houd de romp daarbij wel rechtop

7. Romp + Rugspieren



8. 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 borst zover mogelijk richting de vloer.

8. Grote borstspieren



9. 2-Koppige
armspieren



9. 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. 3-Koppige armspieren



10. Pak met de rechterhand (onderhands) de linkerhand (bovenhands) achter de rug vast. Gebruik indien de beide handen elkaar niet kunnen grijpen een hulpmiddel (b.v. een handdoek)

11. Streck 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 tegengestelde richting uit. Pak met de rechterhand de linker handrug en trek de handrug naar voren.

11. Onderarm en pols- buigers, strekkers



12. Zet beide handrug- gen tegen elkaar aan, duw de ellebogen zover als maar kan naar beneden. Houd de handruggen tot aan de polsen tegen elkaar aangeduwd. Deze oefening kan ook andersom uitgevoerd worden, door de handpalmen en vingers van beide handen tegen elkaar (bidhouding) te zetten. Beweeg nu de ellebogen maximaal omhoog.

12. Polsbuigers en strekkers

