

Dynamische rek oefeningen

als warm-up vóór de training

Het volgende is een aanbevolen lijst van dynamische rek en bewegelijkheids oefeningen. Deze oefeningen vormen onderdeel van de warm-up van een trainingsprogramma. De oefeningen rustig uitvoeren; maximale bewegingen maken. Rustig blijven ademen. Tenzij anders aangegeven 6 tot 10 herhalingen.

De vet gedrukte oefeningen vormen het minimum programma; de normaal gedrukte oefeningen kun je toevoegen als je tijd hebt en *de cursief gedrukte zijn extra als je het helemaal volledig wilt doen.*

Gewrichten

Met je armen ontspannen langs je lichaam de volgende gewrichten buigen, strekken en draaien (voor zover ze deze bewegingen toelaten):

- Vingers
- Polsen
- Ellebogen
- Enkels

Nek

- Buigen/strekken – Kin zover mogelijk op je borst brengen, daarna zo hoog mogelijk brengen.
- Zijwaarts buigen – Linker oor op linker schouder, dan rechter oor op rechter schouder.
- Draaien – Kin naar links en rechts draaien.

Schouder draaien

Rechttop staan, voeten iets uit elkaar, knieën heel licht gebogen. Rechterschouder naar oor tillen, vervolgens naar achter draaien, naar beneden, naar voren omhoog weer naar oor.

Daarna een serie met de andere schouder.

Arm zwaaien

Rechttop staan, voeten iets uit elkaar, knieën heel licht gebogen. Rug recht houden!

- **Eén arm omhoog beginnen. Dan naar voren omlaag, naar achteren en weer omhoog.**
Daarna herhalen met andere arm.
- **Herhaal met beide armen tegelijk.**
- **Zijwaartse cirkels met beide armen tegelijk, waarbij je armen elkaar voor je borst kruisen.**

Zij buigingen

Rechtop staan, voeten iets uit elkaar, knieën heel licht gebogen. Handen op de heupen laten rusten.

Lang maken, vervolgens je bovenlichaam afwisselend naar links en rechts bewegen. Uitademen als je zijdelings beweegt.

16 keer herhalen.

Heup draaien en twist

- **Draaien – Met je handen op je heupen en je voeten iets meer dan schouderbreed uit elkaar, cirkels maken met je heupen. 10-12 keer herhalen en dan andere kant uit draaien.**
- **Twist – Armen uitstrekken en bovenlichaam afwisselend naar links en rechts draaien, waarbij je je gewicht op de buitenste voet plaatst. 10-12 keer naar elke kant.**

Kniebuigingen

Goed rechtop staan met je handen voor je uit. Maak 16 kniebuigingen tot je bovenbenen parallel aan de grond zijn. Rug recht houden en recht vooruit kijken. Knieën in zelfde richting laten wijzen als je voeten. Inademen als je buigt.

Beenzwaaien

- **Buigen/strekken – Zijdelings naast muur staan. Elk been 10-12 keer voorwaarts en achterwaarts slingeren.**
- **Adductie/abductie – Met gezicht naar muur staan. Elk been 10-12 keer naar links en rechts slingeren.**

Uitvalspassen

Rechtop staan met voeten bij elkaar. Rug recht houden en met één been naar voren stappen totdat je bovenbeen evenwijdig aan de grond is. Weer rechtop gaan staan en herhalen met andere been. 12-16 herhalingen voor elk been.

Enkel

Voorover leunen met je handen tegen de muur en je gewicht op je tenen. Hielen snel op en neer bewegen. 12-16 herhalingen.

Statische rek oefeningen

als cool-down na de training

Het volgende is een aanbevolen lijst van statische rek en bewegelijkheids oefeningen. Deze oefeningen vormen onderdeel van de cool-down van een trainingsprogramma. Tijdens de oefeningen rustig blijven ademen. Het rekken steeds 20 tot 30 seconden aanhouden.

De vet gedrukte oefeningen vormen het minimum programma; de normaal gedrukte oefeningen kun je toevoegen als je tijd hebt en *de cursief gedrukte zijn extra als je het helemaal volledig wilt doen.*

Biceps (armbuigers of tweekoppige bovenarmspier)

Zoek een deuropening of een verticale buis of stang op schouderhoogte. Strek één arm zijwaarts op schouderhoogte met je handpalm naar voren. Zoek positie zodat je handpalm tegen de deurpost of een stang drukt. Draai weg van je gestrekte arm zodanig dat je je biceps voelt oprekken.

Herhaal deze rekoefening met je arm wat lager dan schouderhoogte (iets boven middel). Dit werkt ook op de deltoideus anterior.

Triceps (armstrekkers of driekoppige bovenarmspier) en Latissimus (brede rugspier)

Buig één arm achter je hoofd. Breng de onder en bovenarm zo dicht mogelijk bijelkaar. Pak met je andere arm de elleboog van de eerste arm achter je hoofd vast. Trek de elleboog naar je hoofd en rug toe.

Trapezius (monnikskapspier)

Buig één arm achter je rug. Pak met je andere arm de pols van deze arm vast en trek hem verder achter je rug langs.

Pectoralis (borstspier)



Zoek een deuropening of een verticale buis of stang op schouderhoogte. Strek één arm zijwaarts met je bovenarm op schouderhoogte en je onderarm naar boven wijzend met je handpalm naar voren. Zoek positie zodat je onderarm tegen de deurpost of een stang drukt. Draai weg van je gestrekte arm zodanig dat je je borstspier voelt oprekken.

Teres (ronde armspier)

Zoek een verticale stang op. Pak deze met één arm op heuphoogte vast. Ga nu met je heupen naar achter hangen, met je bovenlichaam enigszins naar de kant van je gestrekte arm. Vervolgens andere kant.

Psoas (heupbuiger)

Maak een heel verre uitvalspas voorwaarts waarbij je voet nog verder komt dan de knie van je voorwaartse been. Leg je handen op je knie. Strek de heup van je achterste been door je heup voorwaarts te duwen.

Adductoren (binnenste heupspieren)

Ga in spreidstand staan met je voeten 45° naar buiten wijzend. Buig zijwaarts en houd één been gestrekt.

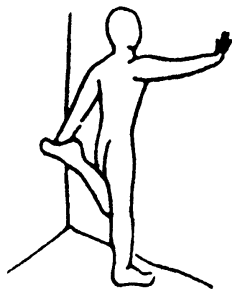
Glutaeus (bilspier)

Ga op de grond zitten met één been min of meer gestrekt. Kruis je andere been over de dij van je gestrekte been. Leun wat achterover en buig je gestrekte been, waarbij je je hiel op de grond houdt. Pak de knie en voet van je gekruiste been vast. Leun voorover door je bovenlichaam naar je gekruiste been toe te trekken.

Hamstrings (bovenbeenbuigers)

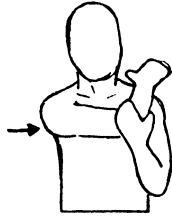
Kruis je benen en raak met gestrekte benen voorover met je handen de grond aan.

Quadriceps (bovenbeenstrekkers of vierkoppige dijbeenspier)



Heup strekken door knie naar achter te brengen.

Deltoideus (deltaspier)



**Arm voor je nek buigen. Met je andere arm je elleboog naar je nek toeduwen.
Herhaal met je arm wat lager: arm voor je borst buigen. Met je andere arm je elleboog naar je borst toeduwen.**

Abdominus (buikspier)

Kniel op de grond met je heupen recht. Zet je handen achter op je heupen. Buig je bovenlichaam zo ver mogelijk naar achteren.

Rug

Rechtop staan met knieën licht gebogen en bekken licht gekanteld. Steek je armen naar voren en pak met de ene hand de andere hand vast bij de handrug. Breng beide armen als bij een omarming naar voren, zodat ze op één lijn zijn met de schouders. Duw de schouderbladen naar buiten en trek de borst iets naar binnen. Het hoofd wordt iets voorover gebogen. Als het goed is voel je je rugspieren oprekken.

Onderrug

Ga op je handen en knieën zitten, kip op je borst en maak je rug bol. Zak langzaam achteruit op je hielen en breng vervolgens je schouders naar de grond toe