

Rekoefeningen

bovenste extremiteit

Dit zijn oefeningen om de spieren in de armen en schouders te rekken. Voer de oefeningen rustig uit en houd de eindpositie vast zodra u een aangename rek voelt. Houd de eindpositie tussen de 10-15 seconde vast en voorkom dat u verend gaat rekken. De oefeningen kosten weinig kracht en mogen geen stekende pijn veroorzaken.

Zorg voor de juiste omgeving. Let op de ondergrond, gebruik bijvoorbeeld een matje of een handdoek voor grondoefeningen. Draag comfortabele kleding, zodat u vrijuit kunt bewegen.

Succes!

1. SPIEREN ACHTERZIJDEN SCHOUDER



Uitgangshouding: Zit of staand

Uitvoering: Ga rechtop zitten en breng de arm voor het lichaam langs. Haak met de andere arm om de elleboog en trek rustig verder naar u toe. Houd de schouder hierbij laag. U voelt een rek aan de achterzijde van de schouder.

Aantal herhalingen:

2. TRICEPS



Uitgangshouding: Zit of staand

Uitvoering: Ga rechtop zitten en breng een arm recht omhoog en laat de onderarm achter het hoofd zakken. Pak de elleboog en duw rustig de bovenarm naar achter. U voelt een rek in de bovenarm.

Aantal herhalingen:

3.FLEXOREN ONDERARM



Uitgangshouding: Zit of staand

Uitvoering: Ga rechtop zitten en strek de arm voor u uit. De handpalm wijst naar boven. Duw met de andere hand de pols naar beneden. U voelt een rek aan de voorzijde van de onderarm.

Aantal herhalingen:

4.EXTENSOREN ONDERARM



Uitgangshouding: Zit of staand

Uitvoering: Ga rechtop zitten en strek de arm voor u uit. De handdruk wijst naar boven. Duw met de andere hand de pols naar beneden. U voelt een rek aan de bovenzijde van de onderarm.

Aantal herhalingen:

5.CHILD'S POSE



Uitgangshouding: Handen en knieën

Uitvoering: Ga op handen en knieën zitten en breng rustig de romp richting de voeten. De handen blijven hierbij op dezelfde plek staan. U zakt hierbij met de neus richting de vloer tussen de armen door.

Aantal herhalingen: