

Rekoefeningen

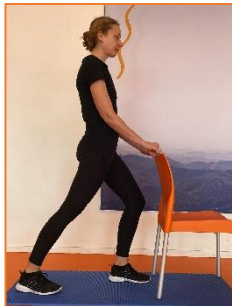
onderste extremiteit

Dit zijn oefeningen om de spieren in de benen 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 en zoek een steunpunt voor oefeningen op 1 been. Draag comfortabele kleding, zodat u vrijuit kunt bewegen.

Succes!

1. LANGE KUITSPIER



Uitgangshouding: Staand

Uitvoering: Zet 1 been gestrekt naar achter en zorg dat de hiel op de grond blijft. Beide voeten wijzen recht naar voren. Buig de voorste knie en neem uw gewicht hierop. Strek de achterste knie. U voelt de rek in de kuit.

Aantal herhalingen:

2. KORTE KUITSPIER



Uitgangshouding: Staand

Uitvoering: Zet 1 been naar achter en zorg dat de hiel op de grond blijft. Beide voeten wijzen recht naar voren. Buig beide knieën en neem uw gewicht op het achterste been. U voelt de rek bij de achillespees.

Aantal herhalingen:

Onderste extremiteit

3. QUADRICEPS



Uitgangshouding: Staand

Uitvoering: Neem ondersteuning. Buig de knie en houd hierbij de enkel vast. Trek de enkel door naar de billen. Zorg dat de knieën bij elkaar blijven en breng voor extra rek het bekken wat naar voren. U voelt de rek in het bovenbeen.

Aantal herhalingen:

4. HAMSTRING



Uitgangshouding: Staand

Uitvoering: Zet 1 been gestrekt naar voren of op een verhoging. De tenen wijzen naar het plafond. Buig licht door het standbeen en verplaats de romp naar voren. U voelt de rek aan de achterzijde van het gestrekte been.

Aantal herhalingen:

5. HAMSTRING IN LIG



Uitgangshouding: Lig

Uitvoering: Ga op de rug liggen. Breng 1 been gestrekt omhoog. De tenen wijzen naar de neus. Trek het been rustig naar u toe. U voelt de rek aan de achterzijde van het bovenbeen.

Aantal herhalingen:

6. ADDUCTOREN



Uitgangshouding: Staand

Uitvoering: Zet een stap opzij en strek 1 been. Buig de knie van het andere been en neem hier gewicht op. U voelt rek aan de binnenzijde van het gestrekte been.

Aantal herhalingen:

Onderste extremiteit

7. ABDUCTOREN



Uitgangshouding: Langzit

Uitvoering: Zet 1 been over het andere heen. De voet staat plat op de grond. Pak met de tegenovergestelde hand het gebogen been vast en draai de romp naar de kant van het gebogen been. U voelt de rek aan de buitenzijde van het bovenbeen.

Aantal herhalingen:

Uitgangshouding: Lig

Uitvoering: Ga op de rug liggen en zet de enkel, met de knie naar buiten wijzend, op het bovenbeen van het andere been. Trek vervolgens dit been naar u toe. U voelt de rek in de bilspiers.

Aantal herhalingen:

Uitgangshouding: Staand

Uitvoering: Breng 1 been met een grote stap naar voren. Strek de armen voorlangs uit. Neem het gewicht op het voorste been, de tenen wijzen naar voren. Duw het bekken naar voren. U voelt de rek in de lies en de bovenzijde van het achterste been.

Aantal herhalingen:

8. GLUTEAAL SPIEREN



9. ILIOPSOAS

