

Onderlichaam

Na een aantal losmakende oefeningen volgen de rekoefeningen. Hieronder tref je een aantal voorbeeldoefeningen voor het onderlichaam aan.

Enkele aanwijzingen bij het rekken zijn:

- Beweeg langzaam tot de uiterste grens.
- Even (10-15 seconden) vasthouden in de uiterste stand.
- Daarna langzaam ontspannen.
- Voer alle oefeningen zowel links als rechts uit.
- Forceer niet; rekken mag geen pijn doen.
- Schud de spieren tussen de oefeningen door even los.
- Neem de tijd!

1. Bilspieren

- Ga op de rug liggen.
- Hef de rechterknie en houd deze met beide handen vast.
- Trek de rechterknie naar de linkerschouder.
- Houd het andere been gestrekt tegen de grond.

2. Spieren buitenkant bovenbeen en bilspieren

- Ga op de grond zitten.
- Zet je rechterbeen over het gestrekte linkerbeen, ter hoogte van de knie.
- De rechterarm ondersteunt het gestrekte bovenlichaam.
- Kijk over de rechterschouder.
- De linkerelleboog drukt de rechterknie naar links.

3. Spieren achterkant bovenbeen

- Leg het linkerbeen horizontaal op de boarding, bank o.i.d.
- Trek de tenen naar je toe.
- Breng het gestrekte bovenlichaam naar voren, over het gestrekte been.
- Kijk naar voren.

4. Spieren achterkant bovenbeen, kuit- en voetspieren

- Ga op de knieën zitten.
- Streck het rechterbeen vooruit, plaats de rechterhiel op de grond.
- Trek de tenen naar je toe.
- Breng het gestrekte bovenlichaam naar voren, over het gestrekte rechterbeen.
- Kijk naar voren.

5. Spieren buitenkant bovenbeen

- Ga zijlings bij een muur staan] steun op schouderhoogte tegen de muur.
- Zet het binnenste been schuin achter het standbeen.
- Buig het standbeen en druk de binnenste heup naar de muur.

6. Spieren buitenkant en achterkant bovenbeen

- Plaats de rechtersoel voor het linkerbeen langs aan de buitenzijde van de linkersoel.
- Laat het gewicht rusten op de linkersoel.
- Buig met het bovenlichaam voorover en neig met de armen naar rechts.

7. Spieren voorkant bovenbeen en heupbuigers

- Ga op de knieën zitten.
- Plaats het rechterbeen in een hoek van 90 graden vooruit, de linkerknie is aan de grond.
- Druk de heup en het linker bovenbeen voorwaarts en naar beneden.

8. Spieren voorkant bovenbeen

- Ga op kniehoogte zitten (bijvoorbeeld op een lage bank).
- Houd het linkerbeen naast het zitvlak.
- Pak met de linkerhand de linker enkel vast, trek de hiel aan tot het zitvlak.
- Houd het bovenlichaam gestrekt.
- De rechterarm steunt op het rechterbeen.
- De linkerknie wijst naar beneden.

9. Spieren voorkant bovenbeen

- Ga rechtop staan bij de muur.
- Buig het rechterbeen.
- Pak de rechter enkel vast, trek de hiel langzaam naar het zitvlak.
- De knie wijst naar beneden.
- Houd de knieën bij elkaar, het bovenlichaam gestrekt, de heupen naar voren en de buispijnen aangespannen.

10. Spieren binnenkant bovenbeen

- Ga in spreidstand staan.
- Het bovenlichaam steunt op het linkerbeen.
- De linkerknie is recht boven de linkersoel.
- De linkersoel staat 30 graden naar buiten gedraaid.
- Buig het linkerbeen verder en dus de rechterheup schuin naar beneden richting het gebogen been.
- Houd het bovenlichaam rechtop.

11. Spieren binnenkant bovenbeen

- Ga zitten in kleermakerszit.
- Zet de voetzolen plat tegen elkaar aan.
- Houd met de handen de enkels vast.
- Houd het bovenlichaam en het hoofd rechtop.
- Druk met de ellebogen op de binnenkant van de knieën.

12. Kuitspieren

- Maak met de rechtervoet een grote stap naar voren.
- Breng het lichaamsgewicht over naar het rechterbeen.
- Buig daarbij de rechterknie en houd de linkerknie gestrekt.
- Duw de heup naar voren.
- Houd de linkerhak op de vloer.
- Deze oefening kan gemakkelijk uitgevoerd worden door de handen tegen een muur, boom of hek te plaatsen.

13. Korte kuitspieren

- Maak met de linkervoet een kleine stap naar voren.
- Houd het lichaamsgewicht op het rechterbeen.
- Buig zowel de linker- als de rechterknie.
- Houd de rechterhak op de vloer.