

Rekoefeningen Bovenlichaam

Na de losmakende oefeningen volgen de rekoefeningen. Hieronder tref je een aantal voorbeeldrekoefeningen voor het bovenlichaam aan.

Enkele aanwijzingen bij het rekken zijn:

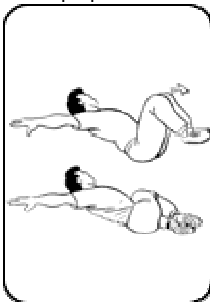
- Beweeg langzaam tot de uiterste grens.
- Even (10-15 seconden) vasthouden in de uiterste stand.
- Daarna langzaam ontspannen.
- Voer alle oefeningen zowel links als rechts uit.
- Forceer niet; rekken mag geen pijn doen.
- Schud de spieren tussen de oefeningen door even los.
- Neem de tijd!

Lage rugspieren



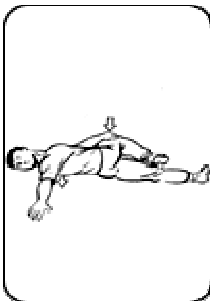
- Ga met je zitvlak op je hakken zitten.
- Duw je handen over de grond naar voren en buig je rug.
- Rek zover mogelijk uit.
- Kijk naar de grond.
- Houd deze houding vijf seconde vast.
- Kom rustig overeind, span daarbij de buik - en bilspieren.

Rompspieren



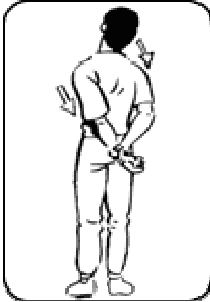
- Ga op de rug liggen met de armen naar beide zijden uitgestrekt.
- De handpalmen wijzen naar de grond.
- De heupen zijn 90 graden gebogen.
- De knieën zijn gebogen.
- Draai rustig de knieën van de ene naar de andere kant, tot bijna op de grond.

Spieren buitenkant bovenbeen en buikspieren



- Ga op de rug liggen.
- Beweeg de gebogen rechterknie over het gestrekte linkerbeen.
- Houd met de linkerhand de rechterknie vast.
- De rechterarm ligt gestrekt aan de rechterkant; kijk naar rechts.
- Beide schouders moeten op de grond liggen.
- Druk de knie naar de grond.

Schouder- en nekspieren



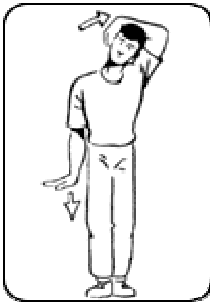
- Pak met de rechterhand achter je rug de linkerpols vast.
- Trek de linkerarm diagonaal naar beneden.
- Breng het hoofd naar de rechterschouder (kijk rechtuit).

Schouder- en armspieren



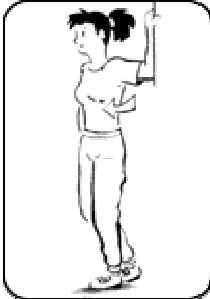
- Leg de linkerhand op de rechterschouder.
- Houd de arm horizontaal.
- Pak met de rechterhand de linkerelleboog vast.
- Trek de linkerarm over de rechterschouder en kijk over de linkerschouder.

Schouder- en nekspieren



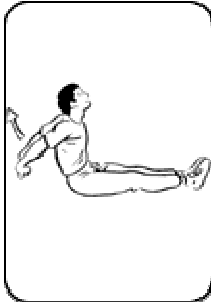
- Leg de linkerhand over je hoofd op het rechteroor.
- Rek het hoofd voorzichtig naar links.
- Duw tegelijkertijd de handpalm van de rechterarm naar de grond.

Grote borstspier



- Ga bij een muur staan.
- Houd de linker bovenarm op schouderhoogte.
- Plaats de gehele linker onderarm tegen de muur ter hoogte van het oor.
- Draai de romp weg van de muur.

Schouder-rugspieren



- 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.

Schouderpijnen



- Pak met de rechterhand (onderhands) de linkerhand (bovenhands) achter de rug vast.
- Gebruik, indien nodig, een hulpmiddel (bijvoorbeeld een handdoek).