

Stretching

Enkele richtlijnen

1. Eerst opwarmen en dan pas stretchen.
2. Zorg voor een correcte uitgangshouding en correcte uitvoering zoals beschreven bij elke oefening.
3. Zorg voor een correcte uitgangshouding, zoek zo nodig steun zodat je steeds in evenwicht staat.
4. De oefening niet verend uitvoeren.
5. Rek de spier langzaam op.
6. Rek tot je een zekere spanning voelt in de spier, maar het mag geen pijn doen.
7. Houd deze positie 15 seconden aan.
8. Concentreer je op de te rekken spier en blijf rustig ademen.
9. Ontspan rustig de spier en vervolgens even losschudden na het rekken.
10. De oefeningen worden (zo mogelijk) rechts en links uitgevoerd. Herhaal de oefening telkens tweemaal.
11. Doe de stretching bij elke sportbeoefening: eenmaal na de opwarming en eenmaal na de sportbeoefening.

De oefeningen¹

1. Quadriceps (3 mogelijkheden)



Zorg eerst voor een stabiele uitgangshouding, zoek zo nodig steun. Breng de hiel langzaam naar het zitvlak. Zorg dat het bovenbeen evenwijdig blijft met het bovenbeen van het steunbeen. Houd de knieën bij elkaar. Blijf mooi rechtop staan.



Steun op één knie en één voet. Houd een hoek van 90° aan in de knie van het steunbeen. Breng de hiel naar het zitvlak. Houd je romp mooi rechtop.

¹ Foto's: <http://www.wvc.vlaanderen.be/gezondsporten/preventie/letselpreventie/stretching/index.htm>



Zit op je knieën en steun op je hielen. Breng je romp naar achter tot je de gewenste spanning voelt aan de voorkant van je bovenbenen. Tracht hierbij het bekken naar achter te kantelen. Steun met de handen achter de hielen.

2. Hamstrings (3 mogelijkheden)



Sta op één been en laat je ander been rusten op een bank of een afsluiting. Houd beide benen gestrekt. Buig met de romp naar voor en reik met je handen naar je voet tot je de gewenste spanning voelt aan de onderkant van het been.



Benen gekruist; buig voorover en tracht met de handen de grond te raken; hielen op de grond houden; hierdoor worden de hamstrings van het achterste been intenser gerekt.



Kniestand; 1 been gestrekt voorwaarts; langzaam vooroverbuigen; handen in steun naast gestrekt been.

3. Adductoren (2 mogelijkheden)



In zit, voetzolen tegen elkaar. Breng langzaam de knieën uit elkaar door eventueel met de handen of ellebogen te drukken aan de binnenzijde van de knieën. Houd de romp rechtop.



In spreidstand, buig langzaam door één knie en houd de andere knie gestrekt. Buig tot je de gewenste spanning voelt aan de binnenkant van het gestrekte been. De beide voeten wijzen naar voor.

4. Tensor Fascia Lata



Start in zijlig. Duw de romp met beide handen opwaarts tot zijzit. Plaats de voet van het bovenste been voor de gestrekte knie. Voel de rekking aan de zijkant van de romp en de zijkant van de heup.

5. Bilspieren (2 mogelijkheden)



In zit, houd één been gestrekt en buig je andere been. Plaats de voet aan de buitenkant van de knie van het gestrekte been. Trek de rechterknie naar de linkerschouder, of andersom.



In zit, rechterbeen gestrekt, linker been gebogen met voet ter hoogte van buitenzijde rechter been. Met linkerhand de linkerknie tegen rechterschouder duwen en tegelijkertijd met rechterhand linker hiel opwaarts brengen zodat linker onderbeen horizontaal is. Eventueel voet naar u toe trekken (nog meer rekking).

6. Kuitspieren (2 mogelijkheden)



Voorwaartse spreidstand, handen tegen muur, boom, afsluiting...
Houd de romp rechtop. De achterste voet staat ongeveer 1 meter van de steun. Langzaam rekken terwijl de hiel op de grond blijft en de voet recht vooruit wijst.



Deze spiergroep kan ook gerekt worden als u met de tenen op een verhoging van enkele cm gaat staan (borduur ...).