

REKOEFFENINGEN

Rekoefeningen zijn een goede manier om leniger te worden en zo blessurerisico's te beperken en prestaties te verbeteren. Bovendien kunnen rekoefeningen ook resulteren in een toename van kracht. Dat komt doordat je met elastischer pezen beter gebruik kunt maken van het reactief vermogen van een spier.

Er zijn verschillende manieren om te rekken. De twee methoden die het meest worden toegepast, zijn statisch rekken dynamisch ('verend') rekken. Statisch rekken houdt in dat je de spier langzaam en voorzichtig op rek brengt tot in de uiterste stand. Vervolgens houd je deze positie gedurende een aantal seconden vast. Dynamisch rekken wil zeggen dat je de spier al verend op lengte brengt.

Welke rekmethodede je het beste kunt gebruiken, is onder meer afhankelijk van je doel en het moment waarop je rekt. Zo gaat tijdens de warming-up de voorkeur uit naar dynamisch rekken en kun je tijdens de coolingdown na een zware belasting beter niet te lang of intensief rekken.

1. Lange kuitspier (M. Gastrocnemius)

- maak met de rechtersvoet een stap naar voren
- breng het lichaamsgewicht over naar het rechterbeen
- buig rechterknie en houd de linkerknie gestrekt
- houd de linkerhak op de vloer



2. Korte kuitspier (M. Soleus)

- maak met de rechtersvoet een kleine stap naar voren
- houd het lichaamsgewicht op het linkerbeen
- buig de romp naar voren
- houd de linkerhak op de vloer



3. Achterzijde bovenbeen (Hamstrings)

- leg het been horizontaal op een hek of bankje
- houd de rug recht
- buig de romp naar voren
- houd beide benen gestrekt



4. Voorzijde bovenbeen (M. Quadriceps femoris)

- ga rechtop staan en zoek steun met één hand
- buig je been
- pak de enkel vast en trek de hiel naar de billen totdat je rek voelt in het bovenbeen
- de knie wijst naar beneden
- houd het bovenlichaam goed rechtop



5. Lies (Korte adductoren)

- ga zitten in de kleermakerszit
- zet de voetzolen plat tegen elkaar aan
- houd het bovenlichaam en het hoofd rechtop
- druk met de ellebogen op de binnenkant van de knieën



6. Lies (Lange adductoren)

- ga in de spreidstand staan
- tenen en voeten wijzen naar voren
- buig één been; de knie is recht boven de voet
- geef met het gestrekte been druk schuin naar beneden
- houd het bovenlichaam recht



7. Grote lendenspier (M.Iliopsoas) en lage rug

- ga met een rechte rug tegen de muur staan
- pak je rechterknie en trek deze naar je borst
- houd je lichaam recht tegen de muur



8. Grote lendenspier (M. Iliopsoas)

- plaats het rechterbeen in een hoek van 90°vooruit
- de linkerhak raakt de grond niet
- druk de heup en het linkerbovenbeen voorwaarts en naar beneden
- houd het bovenlichaam recht



9. Buitenzijde bovenbeen (Tractus Iliotibialis en M. Quadratus lumborum)

- voor rekken van het linkerbeen: kruis je linkerbeen zover mogelijk achter je rechterbeen.
- breng je linkerarm omhoog en buig nu zover mogelijk naar rechts, totdat je rek voelt in je linkerszij en aan de buitzijde van je linkerbovenbeen



10. Bilspieren (Mm. Gluteus maximus, M. Gluteus medius en M.Piriformis)

- ga op de grond zitten en zet het linkerbeen over het gestrekte rechterbeen, ter hoogte van de knie.
- de linkerarm steunt het gestrekte bovenlichaam
- kijk over de linkerschouder
- de rechterelleboog drukt de linkerknie naar de andere kant



11. Lage rug (*erector trunci lumbalis*)

- leg je handen op een hek of boarding
- je voeten staan in een kleine spreidstand plat op de grond
- laat de romp naar achteren zakken



12. Achterzijde bovenarm (*M. Triceps Brachialis*)

- leg de rechterhand bovenhands op de schouderbladen
- duw met je linkerhand de hand verder naar beneden
- houd je rug zoveel mogelijk recht



13. Achterzijde schouder (*M. Infraspinatus*)

- leg je linkerhand op de rechterschouder
- houd de linkerarm horizontaal
- pak met de rechterhand de linkerelleboog vast
- trek de linkerarm over de rechterschouder
- kijk over de linkerschouder



14. Buitenzijde onderarm (*Extensoren*)

- steek je arm gestrekt naar voren, met de handrug naar boven, terwijl de vingers naar beneden wijzen
- pak met de andere hand de handrug vast en buig de pols nog wat verder totdat je spanning voelt aan de buitzijde van de onderarm



15. Binnenzijde onderarm (*Flexoren*)

- steek je arm gestrekt naar voren, met de handpalm naar boven (de vingers blijven naar beneden wijzen)
- je voelt nu spanning aan de binnenzijde van de onderarm



Website voor de voetbaltrainer of kandidaat voetbaltrainer.

www.soccercoach.eu

Voordelen voor geregistreerde gebruikers. 5 euro per jaar bijdrage.