



Rekkingsoefeningen spieren

Kuitspieren

Ga staan; doe met de rechter voet een stap zover naar voren dat de linker hak net van de vloer komt; de linker knie blijft gestrekt; verplaats het gewicht van de voorste voet naar de achterste voet, zodat de hak op de vloer komt; deze oefening kan zeer gemakkelijk gedaan worden door de handen tegen een muur of boom te plaatsen.



Hamstrings

Ga zitten in langzit; plaats de rechter voet naast de linker knie; pak met beide handen het linker onderbeen iets boven de enkel; kijk omhoog; houdt de lage rug hol.

Hamstrings (2)

Plaats de rechter voet voor het linker been langs aan de buitenzijde van de linker voet; laat het gewicht rusten op de linker voet; neig met de romp en de armen naar rechts. Deze oefening is ook goed op een (stoep)rand uit te voeren



Adductoren

Ga zitten in kleermakerszit; zet de voetzolen plat tegen elkaar aan; grijp met de handen (duimen naar boven) de voorvoeten vast; het bovenlichaam rechtop houden; druk met de ellebogen licht op de binnenzijde van de knieën.

Rug- en rompspieren

Ga zitten in langzit; plaats de linker voet aan de buitenzijde van de rechter knie op de grond; draai met de romp naar links; houd de romp daarbij rechtop.



2 koppige armspieren

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.

3-koppige armspieren.

Pak met de rechterhand (onderhands) de linkerhand (bovenhands) achter de rug vast. Gebruik indien de beide handen elkaar niet kunnen grijpen een hulpmiddel (b.v. een handdoek)

