

Oefeningen voor het onderlichaam

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

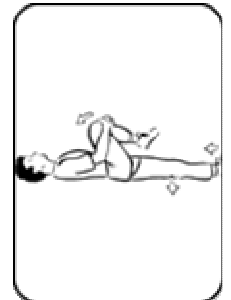
Enkele aanwijzingen bij het rekken zijn:

- 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!

Per tak van sport worden bepaalde spiergroepen extra belast. Aan die spiergroepen moet je dus extra aandacht besteden. Kies daarom die oefeningen die kenmerkend zijn voor jouw tak van sport.

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.
- Strek 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

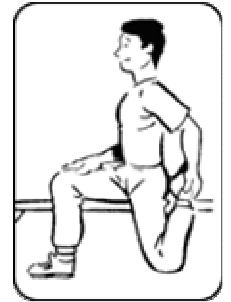
- Plaats de rechtervoet voor het linkerbeen langs aan de buitenzijde van de linkervoet.
- Laat het gewicht rusten op de linkervoet.
- Buig met het bovenlichaam voorover en neig met de armen naar rechts.

7. Spieren voorkant bovenbeen en heupbuigers

- Ga op de knieën zitten.
- Plaats het rechterbeen in een hoek van 90 graden vooruit, de linker knie 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 linkerenkel 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 rechterenkel 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 buispieren aangespannen.

10. Spieren binnenkant bovenbeen

- Ga in spreidstand staan.
- Het bovenlichaam steunt op het linkerbeen.
- De linkerknie is recht boven de linkervoet.
- De linkervoet 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.