

## Rekoefeningen voor het 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!

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.

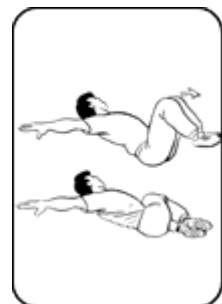
### 1. Lage rugspieren

- 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.



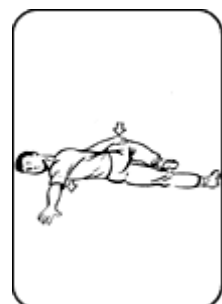
### 2. Rompspieren

- 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.



### 3. Spieren buitenkant bovenbeen en buikspieren

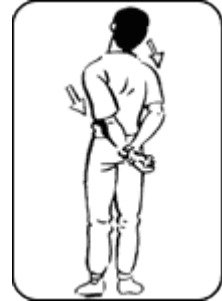
- Ga op de rug liggen.
- Beweeg de gebogen rechterknie over het gestrekte linkerbeen.
- Houd met de linkerhand de rechterknie vast.
- De rechterarm ligt gestrekt aan de rechterkant; kijk naar rechts.



- Beide schouders moeten op de grond liggen.
- Druk de knie naar de grond.

#### 4. 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).



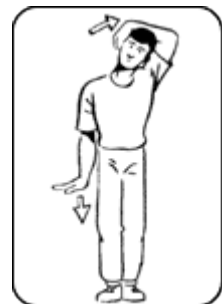
#### 5. Schouder- en armspieren

- 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.



#### 6. 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.



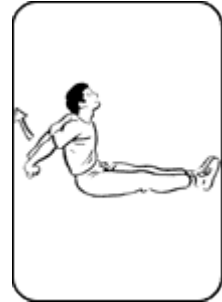
#### 7. Grote borstspier

- 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.



## 8. 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.



## 9. Schouderpijnen

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

