

Rekoefeningen bovenbeenspieren

Informatie vooraf:

1. Zorg ervoor dat je enigszins opgewarmd bent voor het rekken
2. Het is belangrijk om ontspannen en rustig te rekken, adem dus rustig door
3. Houd de rekoefeningen minimaal 15 en maximaal 30 seconden vol
4. Rek elke spier(groep) minimaal 1x en maximaal 3x achter elkaar, voer de oefeningen zowel links als rechts uit
5. Pijn is een teken dat er te krachtig gerekt wordt
6. **Nooit verend rekken!**

Rekoefeningen voorkant bovenbeen

Oefening 1 (m. quadriceps):

Uitgangspositie: rechtop staand met beide benen naast elkaar.

- Buig één knie en omvat met je hand de enkel. Trek de enkel naar de billen toe, blijf rechtop staan en span de billen aan.



Oefening 2 (m. quadriceps):

Uitgangspositie: liggend op de zij.



- Buig één knie en pak de enkel vast. Trek deze richting de bil, houd hierbij de billen aangespannen. Voel de rek aan voorzijde van het bovenbeen. Buig voor een betere balans het andere been.

Oefening 3 (m. iliopsoas):

Uitgangspositie: rechtop staand en maak een grote stap naar voren.

- Laat de knie van het achterste been naar de grond zakken en zet de voet van het voorste been recht onder de knie. Houd het bovenlichaam rechtop. Duw de heupen naar voren door het achterste been uit te strekken tot in de lies een rekgevoel optreedt.





Rekoefeningen achterkant bovenbeen

Oefening 1: (m.hamstrings)

Uitgangspositie: rechtop staand met één been voor de ander.

- Buig de achterste knie en verplaats het lichaamsgewicht hier naartoe. Het voorste been is gestrekt met alleen de hak op de grond. Buig het bovenlichaam naar voren.



- Variant: leg een been naar achteren. Buig voorover en probeer de tenen te raken.
- Variant: leg één been gebogen op de grond. De knie wijst naar buiten en de voet ligt naast de andere knie. Buig voorover en probeer de tenen te raken



Rekoefeningen buitenkant bovenbeen

Oefening 1 (tractus iliotibialis):

Uitgangspositie: rechtop staand, zoek steun bij een tafel of muur.

Oefening 2: (m.hamstrings)

Uitgangspositie: rechtop staand met beide benen naast elkaar.

- Buig voorover en laat de armen vallen. Probeer de tenen te raken. Overstrek daarbij de knieën niet.
- Variant: zet één voet over de ander heen en plaats deze vlak naast elkaar. Buig nu het bovenlichaam naar voren en probeer met de handen de achterste voet te raken.



- Buig één been en strek het andere been achterlangs zo ver mogelijk uit (a). Wanneer de knie dieper wordt gebogen, schuift het achterste been verder opzij (b).



Oefening 3: (m.hamstrings)

Uitgangspositie: zittend op de grond met beide benen gestrekt vooruit.

- Buig voorover en probeer de tenen te raken. Let erop dat de knieholtes de grond blijven raken.



Oefening 2:

Uitgangspositie: rechtop staand.

- Plaats één been schuin-voor het andere been. Steek de

armen in de lucht en buig vervolgens zo ver mogelijk naar de kant van het achterste been. Het achterste been blijft gestrekt.



Rekoefeningen binnenkant bovenbeen

Oefening 1: (adductoren)

Uitgangspositie: zittend op de grond met gebogen knieën en de voeten tegen elkaar.

- Plaats de handen op de enkels en de ellebogen op de knieën. Geef druk op de ellebogen zodat de knieën richting de grond gedruwd worden.



- Variant: liggend op de rug. Buig de knieën en plaats de voeten plat op de grond. Laat langzaam de knieën naar buiten vallen totdat een rek gevoeld wordt aan de binnenkant van het bovenbeen. Houd deze positie 10-15 seconde vast. Herhaal dit enkele keren.

Oefening 2: (adductoren)

Uitgangspositie: staand in spreidstand.

- Breng vervolgens de romp en de handen boven op het gebogen been en zak nog iets dieper door de knie totdat rek aan de binnenzijde van het bovenbeen ontstaat.



Oefening 3: (adductoren)

Uitgangspositie: zittend op de grond.

- Spreid de benen en leg deze plat op de grond. Breng het bovenlichaam recht naar voren totdat aan de binnenzijde van het bovenbeen rek ontstaat. Houd deze positie even vast en ga vervolgens weer rechtop zitten. Herhaal dit nogmaals enkele keren.



© Jessica Gal, 2012