

Al jarenlang wordt er gediscussieerd door sporters, medici en sportwetenschappers over de zin en onzin van het rekken. Wij zullen ons niet in die discussie gaan mengen maar slechts onze mening en ervaring delen. Wij raden je bewegen en sporten aan op een manier waar je jezelf prettig bij voelt. Beslis zelf of rekoefeningen wel of niet in je training passen.

Persoonlijk vinden wij het rekken een aangenaam onderdeel van de training. Wij hebben wel degelijk het gevoel dat het enige 'druk' van de spieren afhaalt en het is ook zeker een moment van bezinning om je mentaal beter voor te bereiden op de sportactiviteit die komen gaat. Tijdens de cooling down geven de rekoefeningen je tijd om de training of sportprestatie te evalueren en om de hartslag te laten dalen.

Voor diegenen die graag rek oefeningen doen, hebben we hieronder enkele oefeningen weergegeven en toegelicht. Houd de eindpositie tussen de 20 en 30 seconden vast. Voer de rek gedurende deze tijd wat op. Probeer niet verder te komen door in de uiterste positie te gaan veren! Rek rustig opvoeren en na de 20-30 seconden ook weer rustig loslaten.

Beginpositie



1. Lange kuitspier

Beweging

Zorg dat de hiel van het achterste been op de grond blijft en dat de tenen naar voren wijzen. Breng het gehele lichaam naar voren en houdt het achterste been en bovenlichaam in één lijn.

Let op

Je ziet bij deze oefening vaak dat iemand tegen een hek of muur staat te rekken. Dit kan uiteraard goed zijn voor een stukje steun en balans, maar door meer kracht te zetten tegen de muur, des te meer kracht komt er op de kuitspier. Dit is dus niet nodig. Rekken kun je ALTIJD met je eigen lichaamskracht en -gewicht.



2. Korte kuitspier

Beweging

Zet de achterste voet onder de heup en zak door de knie. Op deze manier rek je de diepe, korte kuitspier.

Let op

Het is niet altijd makkelijk om deze spier goed te voelen. De rek voel je 'iets lager' in de kuitspier, richting de achillespees.



3. Achterkant bovenbeen

Beweging

Plaats het te rekken been naar voren met de hak op de grond. Trek de tenen van het voorste been naar je toe. Houd de borstkas op. Bij stijve of verkorte hamstrings voel je nu al zeker de rek op de hamstrings. Door meer rek uit te oefenen breng je het gehele bovenlichaam, met een rechte rug, naar voren.

Let op

Vaak zie je dat iemand het been op een hekje of stoel zet om de hamstrings op te rekken. Dit is prima, probeer het bovenlichaam opgericht te houden. Dan merk je dat het been helemaal niet hoog hoeft te komen om goed rek te voelen.

Eindpositie

Beginpositie

Eindpositie



4. Achterkant bovenbeen

Beweging

Zit op je matje en strek één been uit. Trek de tenen naar je toe. Strek het bovenlichaam helemaal uit en breng het lichaam eventueel iets naar voren. Een graadmeter voor jezelf kan zijn dat je je tenen kan aanraken.



5. Achterkant bovenbeen en kuitspier

Beweging

Lig op je rug op het matje. Laat één been gestrekt op het matje liggen. Breng het andere been omhoog en plaats de handen op de kuit. Beweeg de tenen naar je toe terwijl je het been naar je toe trekt.

Let op

Houd beide benen gestrekt!!



6. Voorkant bovenbeen

Beweging

Staan, eventueel steun nemen aan muur of stoel. Pak de wreef van de voet vast en breng het been geheel naar achteren. Knieën bij elkaar en houd de borst op.



7. Binnenkant bovenbeen

Beweging

Sta met de benen ver uit elkaar. Zak door de linkerknie en houd het bovenlichaam recht. Voel de rek aan de binnenkant van het rechter bovenbeen.

Let op

Voor meer rek, kun je het bovenlichaam richting het te rekken been bewegen. Wissel van kant.



Beginpositie

Eindpositie



8. Lies

Beweging

Zittend op het matje. Houd het bovenlichaam recht. Plaats de schoenzolen / onderkant voeten tegen elkaar en duw de knieën richting de grond. Eventueel meer druk zetten door met de ellebogen tegen de knieën aan te drukken.



9. Bilspier

Beweging

Lig op je rug op het matje. Plaats de linker enkel op de rechterknie. Breng beide handen naar de rechter knieholte en trek deze knie richting de borst. Door de knie verder naar de borst te trekken, zal de rek in de linker bilspier verder toenemen.

Let op

Zorg wel dat de linkerknie goed naar buiten wordt gebracht. Wissel van kant.



10. Bilspier / Lage rug

Beweging

In zit op het matje. Plaats het linker been over het rechterbeen. Zet de voet neer ter hoogte van de rechterknie. Breng de rechterarm / hand naar de buitenkant van de linkerknie. Draai de romp zover mogelijk in. Kijk over de linkerschouder naar achteren.

Let op

Maak jezelf lang. Door meer druk te zetten met je rechterarm voel je meer rek in de bil spier en lage rug. Wissel van kant.



11. Combinatie rekoefening; Bilspier / Rug / Borstspier

Beweging

Lig op je rug op het matje. Breng het linker been helemaal over het rechterbeen heen. Linker bovenbeen staat haaks op de romp. Rechterhand plaats je op de linker knie en oefent druk uit richting de grond. De linkerarm gaat naar linksboven. Ook het hoofd / romp draait naar links. Op deze manier wordt het lichaam maximaal gedraaid. Wissel van kant.

Beginpositie

Eindpositie



12. Bil spieren

Beweging

Sta rechtop. Plaats de enkel van het linkerbeen op de rechterknie. Breng de linkerknie naar buiten.

Let op

Beweeg de billen naar achteren alsof je op een stoel gaat zitten. Zorg dat de knie van het rechterbeen boven de rechterenkel blijft.



13. Bil spieren

Beweging

Zit in kleermakers zit op je matje. Zwaai je rechterbeen naar achteren en strek deze zo ver mogelijk. Richt je borst op. Zet eventueel af tegen het linker onderbeen, zodat je recht komt te zitten. Zorg dat de linkerbil zoveel mogelijk contact maakt met het matje.

Let op

Om nog meer rek te brengen op de bilspier kun je het bovenlichaam naar voren brengen. Probeer zoveel mogelijk contact te maken met de ondergrond.

