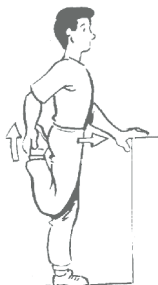


6. Rekken van de bovenbeen-spiers voorzijde (quadriceps)



Sterkt de bovenbeen Spieren aan de voorzijde en een goede oefening om spier verrekking te voorkomen. Neem de houding aan zoals het voorbeeld. Houd de spanning in de gerekte spier ongeveer 6 – 8 seconden (*rustige tellen*). Herhaal dit met het andere been en doe dit vier keer om en om.

7. Rekken binnenzijde bovenbeen



Kleermakers zit. Deze oefening rekt men niet alleen de binnenzijde van het bovenbeen maar ook de diepere heupspiers en lenigheid in het heupgewricht.

Ga met de voetzolen tegen elkaar zitten (*zie voorbeeld*). Breng de voeten zo dicht mogelijk naar het lichaam. Grijp uw enkels en plaats uw ellebogen aan de binnenkant van uw knieën. Duw uw knieën met de ellebogen naar de grond toe en hou dit 6 tellen vast.

Doe dit voorzichtig en ga nooit zo ver dat het pijn doet. Vervolgens ontspannen en herhaal dit 4 keer.

8. Rekken van dijbeenspiers

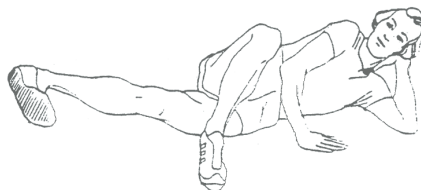


Voor het rekken van: Adductoren (lies en de andere dijbeenspiers aan de binnenzijde bovenbeen). Houding; zie Figuur.

Rekt de spieren van het bovenbeen, ter preventie van verrekking. Zet de voeten iets meer dan heupbreedte uit elkaar, de voeten licht naar buiten gedraaid. Zak door de rechter knie en laat het gewicht op de rechter voet rusten.

Houd de spanning in de spier ongeveer 6 – 8 seconden (*rustige tellen*) vast. Wissel af met het andere been. Herhaal dit 4 keer.

9. Rekken buitenzijde dijbeen en mobiliseren van de heup



Versterking van bovenbeen en licht rekken van de dijbeenspiers, bilspieren aan de buitenzijde van het been en de Heup. Ga op uw rechter zij liggen als voorbeeld. Met uw hoofd steunend op uw linker hand. Uw rechter hand ligt voor u op de vloer te ondersteuning. Uw linkervoet staat plat op de vloer voor uw rechter been. Streck het onderste been. U moet een lichte rek voelen aan de buitenzijde van uw been en in de heupregio. Houd de spanning in de spier ongeveer 6 – 8 seconden (*rustige tellen*) Vast. Wissel af en herhaal dit 4 keer. Om wat meer kracht te trainen kunt u ook het gebogen been heen en weer voor en achter het onderste been zetten. Herhaal dit ± 10 keer.

10. Rekken en mobiliseren van de schouder- en armspiers



Ga rechtop staan of zitten volgens het voorbeeld. Wissel de oefening af met links en rechts. De linkerarm bovenlangs achter in de nek (*zie voorbeeld*). De rechterarm onderlangs (*zie voorbeeld*). Ga zo ver dat je duidelijk rek voelt, dit mag geen pijn doen. Houd de spanning op de gerekte spiers 6 – 8 rustige tellen vast. Herhaal dit met de andere schouder/arm en doe dit vier keer om en om. Let goed op de uitgangshouding en blijf rechtop zitten met de buispiers enigszins aangespannen. Adem rustig door.

Let op!!

Deze oefeningen zijn om een doel te bereiken en geen doel op zich, bent u daarom voorzichtig met de uitvoering van de oefeningen. Neem bij klachten altijd contact op met een arts en of fysiotherapeut, ga voor die tijd niet sporten. Daar wij geen inzicht hebben over de uitvoering van deze oefeningen bent u zelf verantwoordelijk hier voor en kunt u ons nooit aansprakelijk stellen.

Algemene mobiliteit- en rekoefeningen

(Volgens Weisenfeld)

www.buchrnhornen.nl



Axium for motion

Buchrnhornen | Dr.Cuyperslaan 86, 5623 BB Eindhoven |
T 040 244 88 36 | F 040 221 69 75
E-mail: info@buchrnhornen.nl

Algemene mobiliteit- en rekoefeningen (Volgens Weisenfeld)

Weisenfeld oefeningen zijn om blessures te voorkomen. Deze oefeningen kunnen gedaan worden 's-morgens tijdens u opstaat. Indien dit niet mogelijk is, doe deze oefeningen dan meermalen per week op een ander tijdstip.

De oefeningen zijn uitermate geschikt voor algemene lenigheid en mobiliteit, ook als preventie tijdens sportbeoefening.

Het zijn een aantal oefeningen die bestaan uit: kracht, rek(stretch)oefeningen en lenigheid.

Een goede rekoefening rekt de spieren langzaam en rustig op. Neem de correcte uitgangsposities (let goed op de foto's). Voer de spanning in de gerekte spier zover op dat het net niet onplezierig is (het mag beslist geen pijn doen!).

Houd de spanning in de gerekte spier ongeveer 6 – 8 seconden (rustige tellen) vast, dus nooit verend rekken! Adem rustig door tijdens de oefeningen, houd de adem niet vast. Schud de spier steeds na het oefenen en of rekken ter ontspanning even los. Herhaal het rekken en/of oefenen drie keer achter elkaar. Voer de oefening links en rechts uit.

1. Voet-enkel



Deze oefening versterkt de bovenbeenspieren (*quadriceps*) aan de voorzijde als mede de voorste scheenbeenspieren.

Neem de juiste houding aan volgens het voorbeeld. Druk met een voet (de voorste) de andere voet weg, terwijl u met de achterste voet de voorste voet tegen probeert te houden. Houd de spanning in de spier ongeveer 6 – 8 seconden (rustige tellen) vast. Wissel af en herhaal dit 3 keer.

2. Dijbeen spieren



Oefeningen ter versterking van de dijbeenspieren binnen en buitenzijde. Goede oefening om een verrekking van de liesspieren te voorkomen. Neem de juiste houding aan volgens het voorbeeld. Strek beide benen met rechte knieën met de voeten omhoog gebogen (tenen naar de neus toe). Trek de dijbeenspieren aan en draai de voeten naar buiten en houdt deze 6 - 8 tellen vast. Draai de voeten nu zo ver mogelijk naar binnen en doe het

zelfde. Herhaal dit 3 keer. Houdt de dijbeenspieren gedurende de oefening gespannen.

3. Knie en hamstrings



Sterkt de achterbeenspieren bovenbeen (*Hamstrings*) en lage rugspieren. Goede oefening Voor het voorkomen van verrekte hamstrings en lage rugpijn. Ga op uw rug liggen, plaats de handen onder een knie (zie voorbeeld) en trek de knie naar uw borst toe. Houd de spanning in de gerekte spier ongeveer 6 – 8 seconden (rustige tellen). Herhaal dit met het andere been en doe dit vijf keer om en om. Leg uw armen niet om de knieën heen!

4a. Versterking bovenbeen, buikspieren en lage rugspieren



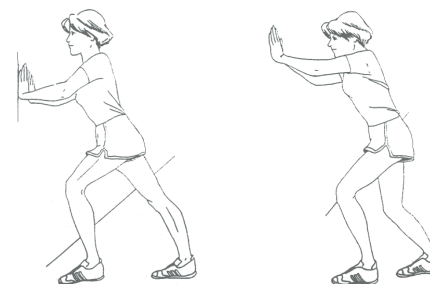
Deze oefening kan zeer belastend zijn voor sommige, let daarbij goed op de houding. Ga op uw rug liggen (zie afbeelding) met de benen licht gebogen en de knieën los tegen elkaar. Uw lage rug moet de grond raken, zo niet leg uw handen dan onder uw billen tot u de onderrug op de grond voelt drukken. Til u benen nu ± 15 cm van de grond gedurende 5 tellen, direct uw benen iets hoger houden ± 30 cm van de grond ook gedurende 5 tellen en leg weer rustig neer. Herhaal dit in het begin 5 keer tot later 10 keer.

4b. Versterking bovenbeen, buikspieren en lage rugspieren



Na oefening 4A kunt u de oefening iets zwaarder maken. Til uw benen ± 15 cm van de grond, gedurende 5 seconden. Til uw benen ± 30 cm van de grond, gedurende 5 seconden. Breng uw benen vervolgens over uw hoofd heen tot de voeten de vloer achter uw hoofd raken. Als de voeten de vloer de eerste keer niet kunnen raken ga dan zo ver u kunt. Doe dit ± 5 seconden.

5. Rekken kuitspieren



Voor het rekken en aansterken van de kuitspieren, achillespees en erg nuttig ter voorkoming van spierklachten van het onderbeen o.a. achillespees, kuitspier kort-lang , shin splints, en hielspoor aandoeningen.

Het rekken van de kuitspieren: zie voorbeeld.

Ga met uw gezicht naar de muur staan, handen met de palmen tegen de muur, ongeveer 60 cm van de muur af, beide voeten moeten naar voren wijzen.

Zet een voet met een rechte knie iets verder naar achter, zo ver dat u een licht trekkend gevoel bemerkt in het bovenste deel van de kuitspier. Doe dit 10 tellen en buig de achterste knie licht. Dit rekt de soleus, een andere (achterste) kuitbeenspier.

Wissel af met de andere zijde en herhaal dit vijf keer.