
















STATISCHE STRETCHING

- 1) Lenig worden is een langdurig proces dat dagelijks getraind moet worden.
- 2) Zonder training daalt de lenigheid erg snel!
- 3) Een goede opwarming is noodzakelijk.
- 4) Overschrijd nooit de pijngrens.
- 5) Let op een goede houding van de rug en de gewrichten.
- 6) Elke oefening 2x 15 seconden aanhouden met rustpauzes van 15 seconden.
- 7) 1 reeks bestaat uit 30 oefeningen (2x 15 oefeningen) van elk 15 seconden arbeid en 15 seconden rust → 15 minuten in totaal.

1. Lange kuitspier (M. Gastrocnemius)	2. Korte kuitspier (M. Soleus)	3. Achterzijde bovenbeen (Hamstrings)
		
<ul style="list-style-type: none"> • maak met de rechtervoet een stap naar voren • breng het lichaamsgewicht over naar het rechterbeen • buig rechterknie en houd de linkerknie gestrekt • houd de linkerhak op de vloer 	<ul style="list-style-type: none"> • maak met de rechtervoet een kleine stap naar voren • houd het lichaamsgewicht op het linkerbeen • buig de romp naar voren • houd de linkerhak op de vloer 	<ul style="list-style-type: none"> • leg het been horizontaal op een hek of bankje • houd de rug recht • buig de romp naar voren • houd beide benen gestrekt
4. Voorzijde bovenbeen (M. Quadriceps femoris)	5. Lies (Korte adductoren)	6. Lies (Lange adductoren)
		
<ul style="list-style-type: none"> • ga rechtop staan en zoek steun met één hand • buig je been • pak de enkel vast en trek de hiel naar de billen totdat je rek voelt in het bovenbeen • de knie wijst naar beneden • houd het bovenlichaam goed rechtop 	<ul style="list-style-type: none"> • ga zitten in de kleermakerszit • zet de voetzolen plat tegen elkaar aan • houd het bovenlichaam en het hoofd rechtop • druk met de ellebogen op de binnenkant van de knieën 	<ul style="list-style-type: none"> • ga in de spreidstand staan • tenen en voeten wijzen naar voren • buig één been; de knie is recht boven de voet • geef met het gestrekte been druk schuin naar beneden • houd het bovenlichaam recht
7. Grote lendenspier (M. Iliopsoas) en lage rug	8. Grote lendenspier (M. Iliopsoas)	9. Buitenzijde bovenbeen (Tractus Iliotibialis en M. Quadratus lumborum)
		
<ul style="list-style-type: none"> • ga met een rechte rug tegen de muur staan • pak je rechterknie en trek deze naar je borst • houd je lichaam recht tegen de muur 	<ul style="list-style-type: none"> • plaats het rechterbeen in een hoek van 90° vooruit • de linkerhak raakt de grond niet • druk de heup en het linkerbovenbeen voorwaarts en naar beneden • houd het bovenlichaam recht 	<ul style="list-style-type: none"> • voor rekken van het linkerbeen: kruis je linkerbeen zover mogelijk achter je rechterbeen. • breng je linkerarm omhoog en buig nu zover mogelijk naar rechts, totdat je rek voelt in je linkerzij en aan de buitenzijde van je linkerbovenbeen
10. Bilsieren (Mm. Gluteus maximus, M. Gluteus medius en M. Piriformis)	11. Lage rug (erector trunci lumbalis)	12. Achterzijde bovenarm (M. Triceps Brachialis)
		
<ul style="list-style-type: none"> • ga op de grond zitten en zet het linkerbeen over het gestrekte rechterbeen, ter hoogte van de knie. • de linkerarm steunt het gestrekte bovenlichaam • kijk over de linkerschouder • de rechterelleboog drukt de linkerknie naar de andere kant 	<ul style="list-style-type: none"> • leg je handen op een hek of boarding • je voeten staan in een kleine spreidstand plat op de grond • laat de romp naar achteren zakken 	<ul style="list-style-type: none"> • leg de rechterhand bovenhands op de schouderbladen • duw met je linkerhand de hand verder naar beneden • houd je rug zoveel mogelijk recht
13. Achterzijde schouder (M. Infraspinatus)	14. Buitenzijde onderarm (Extensoren)	15. Binnenzijde onderarm (Flexoren)
		
<ul style="list-style-type: none"> • leg je linkerhand op de rechterschouder • houd de linkerarm horizontaal • pak met de rechterhand de linkerelleboog vast • trek de linkerarm over de rechterschouder • kijk over de linkerschouder 	<ul style="list-style-type: none"> • steek je arm gestrekt naar voren, met de handrug naar boven, terwijl de vingers naar beneden wijzen • pak met de andere hand de handrug vast en buig de pols nog wat verder totdat je spanning voelt aan de buitenzijde van de onderarm 	<ul style="list-style-type: none"> • steek je arm gestrekt naar voren, met de handpalm naar boven (de vingers blijven naar beneden wijzen) • je voelt nu spanning aan de binnenzijde van de onderarm