

Emiel Mellaard demonstrating nine warming up exercises for athletes, designed to prevent sporting injuries. Colour lithograph for Stichting Consument en Veiligheid, 1994.

Contributors

Nationaal Instituut voor de Sportgezondheidszorg.
Stichting Consument en Veiligheid.

Publication/Creation

[The Netherlands] : Stichting Consument en Veiligheid, [1994]

Persistent URL

<https://wellcomecollection.org/works/u9efk22v>

License and attribution

Conditions of use: it is possible this item is protected by copyright and/or related rights. You are free to use this item in any way that is permitted by the copyright and related rights legislation that applies to your use. For other uses you need to obtain permission from the rights-holder(s).

**wellcome
collection**

Wellcome Collection
183 Euston Road
London NW1 2BE UK
T +44 (0)20 7611 8722
E library@wellcomecollection.org
<https://wellcomecollection.org>

OEFENING 1:

Spiere voorzijde bovenbeen. Zorg voor evenwicht en ga rechtop staan. Buig de linker knie en breng de voet met behulp van de hand naar het zitvlak. Zorg er hierbij voor, dat het bovenbeen rechtop blijft. Daarna het andere been.



ALGEMENE OEFENINGEN

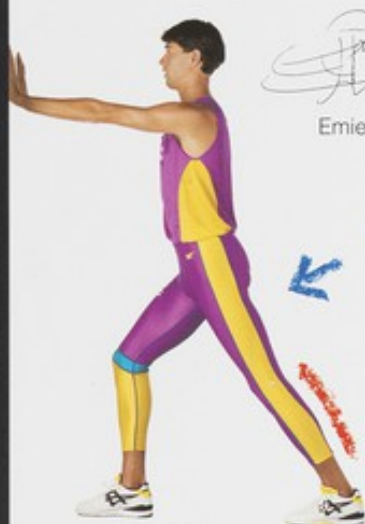
- Doe eerst een algemene warming-up gedurende 8 à 10 minuten.
- Neem de korrekte uitgangsposities in (zie afbeeldingen).
- Concentreer je op de spiergroep die je gaat rekken (staat op de afbeelding aangegeven).
- Beweeg je lichaam in de richting van de pijl; voer daardoor de spanning in de te rekken spier zover op dat het niet onplezierig wordt (het mag absoluut geen pijn doen). Houd de spanning in de gerekte (spier)groep gedurende 20 tellen vast, dus niet verend rekken.
- Schud de spier steeds na het rekken ter ontspanning even los.
- Herhaal de rek-oefening drie maal achtereen.
- Zorg ervoor, dat er tijdens de rek-oefeningen niet teveel afkoeling optreedt. Ga zoveel mogelijk uit de wind staan en trek tijdens slecht weer een extra trainingsbroek aan.
- Doe de rek-oefeningen ook na afloop van het sporten tijdens de cooling down.
- Herhaal de rek-oefeningen minstens drie maal in de week.
- Neem bij klachten contact op met een arts en ga voordien niet sporten.

VOORKOM BLESSURES: REK EN STREK JE.



OEFENING 2:

Diepe kuitspieren. De linker knie wordt gebogen terwijl de linker hak op de grond blijft. Het lichaamsgewicht rust op het linkerbeen. Daarna het andere been.



OEFENING 3:

Oppervlakkige kuitspieren. Plaats beide handen tegen een muur of een boom. Stap met het rechterbeen zo ver naar voren dat de linker hak van de grond komt en strek de linker knie, zodat de linker hak niet aan de grond komt. Daarna het andere been.



OEFENING 5:

Liezen. Ga zitten, plaats de voetzolen tegen elkaar en pak met de handen de voeten vast. Druk met de ellebogen de knieën licht naar beneden en houd je rug recht.



OEFENING 6:

Spiere achterzijde bovenbeen. Plaats de voet op een verhoging. De tenen wijzen omhoog. Houd de knie gestrekt. Strek de rug uit en buig de romp vanuit de heupen voorover. Daarna het andere been.



OEFENING 4:

Spiere achterzijde bovenbeen. Ga zitten en strek een been. Plaats het andere been gebogen met de voetzool tegen de binnenzijde van het gestrekte been. Buig vervolgens de romp vanuit de heupen voorover (en niet alleen het hoofd buigen!) en probeer hierbij de voet van het gestrekte been te pakken. Daarna het andere been.



OEFENING 7:

Spiere achterzijde bovenbeen. Spreid het linkerbeen voor het rechterbeen langs. Strek de rug uit en buig voorover, terwijl de knieën altijd licht gebogen blijven. Zo mogelijk doorbuigen tot u de grond raakt met beide handen. Daarna het andere been.



OEFENING 8:

Liezen. Maak een spreidstand met de voeten recht vooruit. Breng het gewicht op het linkerbeen, buig gelijktijdig door de linker knie en houd het rechterbeen op dezelfde plaats aan de grond. Houd het bovenlichaam rechtop en voel de rek aan de binnenzijde van het rechterbeen. Daarna het andere been.



OEFENING 9:

Heupbuigers. Maak een uitvalpas. Het rechterbeen is gebogen voor. Het linkerbeen is gebogen achter met de knie op de grond. Zet de handen op het rechterbeen en druk de linkerheup naar voren. Daarna het andere been.



© Copyright: Runnersworld Nederland. Tel. 072 - 61 04 34

asics

RUNNERSWORLD
SPECIAALZAKEN, GERUND DOOR RUNNERS.

isostar
de snelle isotone dorstlesser

BLESSURES
BLESSURES
BLIJF ZE DE BAAS