

















Rek- en mobilisatie oefeningen - ongeveer 10 minuten

(beeldmateriaal: Virtuagym)

Nr	Oefening	Aantal / duur	Uitvoering
1	Starter - ademhaling 	5x	<ol style="list-style-type: none"> 1. Adem rustig naar je onderbuik in 2. Hou de adem even vast 3. Blaas langzaam volledig uit met 'ffffff'
2	Nek 	10 sec Per kant	<ol style="list-style-type: none"> 1. Schouders laten hangen, trek je kin in 2. Kijk over 1 schouder naar achteren 3. Herhalen andere kant
3	Borst 	15 sec	<ol style="list-style-type: none"> 1. Breng je vingers in elkaar 2. Trek je armen naar achteren 3. Duw je borst vooruit
4	Triceps 	15 sec Per kant	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 hand gaat naar tussen je schouderbladen 2. Raak deze met je andere hand onder-achterlangs 3. Herhalen andere kant
5	Schouders 	10 x Per kant	<ol style="list-style-type: none"> 1. Breng 1 arm voorlangs 2. Haak met je andere arm onderlangs 3. Trek zachtjes 4. Herhalen ander kant
6	Bovenbenen achterkant 	15 sec	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kom rechtop staan en hang voorover 2. Breng je buik en borst dicht naar je knieën
7	Onderbenen achterkant 	15 sec	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zet je handen en voeten op de grond 2. Breng je billen omhoog tot in een driehoek 3. Duw je hakken richting de grond
8	Rug 	5 x rustig bol en hol	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kom op handen en knieën (heupbreedte) 2. Maak je rug langzaam bol maken 3. Maak langzaam hol en kijk vooruit 4. Eventueel ook: kwispelen
9	Onderrug 	15 sec Per kant	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kom liggen met je armen wijd en voeten platt 2. Knieën naar rechts laten vallen 3. Evt. 1 been lang maken dwars op lichaam
10	Billen 	15 sec Per kant	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kom liggen met je rechervoet op je linkerknie 2. Vouw 2 handen om je linker bovenbeen en trek 3. Rechter elleboog duwt rechterknie weg 4. Zelfde andere kant
11	Heupen & benen buitenkant 	10 sec Per kant	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ga zitten in kleermakerszit 2. Leun iets voorover 3. Wissel daarna af met je andere been boven
12	Liezen 	10 sec Per kant	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kom staan met 1 knie recht naar voren 2. Zet je andere been schuin, leun in 3. Voel rek de binnenkant 4. Zelfde andere kant
13	Benen voorkant 	15 sec Per kant	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kom op 1 been staan en trek je hak naar je bil 2. Als je je wreef pakt, rek je ook je schenen 3. Duw je heupen iets naar voren, knieën bij elkaar 4. Hetzelfde andere kant
14	Enkels 	10 sec Per kant	<ol style="list-style-type: none"> 1. Draai rondjes met je enkel in de lucht - 2 kanten 2. Hetzelfde met je andere enkel
15	Polsen 	Alles 10 sec	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pak met je ene hand je andere hand vast 2. Vouw je pols naar beneden (10s) en boven (10s) 3. Hetzelfde aan de andere kant
16	Afsluiter 	20 sec	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kom op handen en knieën, zet je handen ver weg 2. Zak met je billen naar je hielen 3. Duw het midden van je rug iets naar beneden