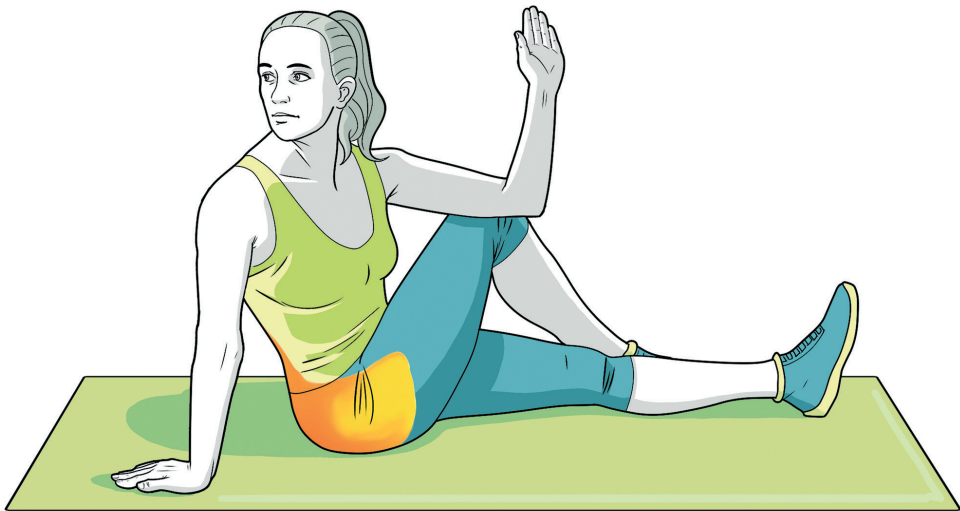


PRAKTISCH HANDBOEK

STRETCHING

Jessica Matthews
Illustraties door Christian Papazoglakis



DELTA

INHOUD

Inleiding 8

DEEL EEN: DE WETENSCHAP

HOOFDSTUK 1: **Waarom stretchen werkt** 14

HOOFDSTUK 2: **Op de juiste manier stretchen** 18

HOOFDSTUK 3: **Jouw stretchervaringen** 24

DEEL TWEE: DE STRETCHOEFENINGEN



HOOFDSTUK 4: **Nek, borst en schouders** 32

Draad door de naald 32

Vloerengel 34

Openhartstretch 36

Zittende nekstretch 38

Armcirkels 40

Buigen en rekken 42

Opwaartse tafel 44



HOOFDSTUK 5: **Armen, handen en polsen** 46

Bicepsstretch 46

Tricepsstretch boven

het hoofd 48

Polstrekkerstretch 50

Polsbuigerstretch 52



HOOFDSTUK 6: **Rug en romp** 54

Self Myofascial Release voor
midden- en bovenrug 54

Lage cobra 56

Kat-koe 58

Liggende twist 60

Staande halve maan 62

Knuffelstretch 64

Knielende rugstretch 66

Stretch van top tot teen 68

Superman 70

Rotaties op handen
en knieën 72



HOOFDSTUK 7: **Heupen en bilspieren** 74

Zittende twist 74

Vlinder 76

Cijfer 4 78

Self Myofascial Release
voor de bilspieren 80

Beenzwaaien 82

Cijfer 8 84

Zijwaartse stap met
gebogen arm 86



HOOFDSTUK 8: **Knieën en bovenbenen** 88

Liggende hamstringstretch
met steun 88

Staande quadricepsstretch
met steun 90

Met gespreide benen
vooroverbuigen met
borstexpansie 92

Lage lunge met steun 94



HOOFDSTUK 9: **Onderbenen, enkels en voeten** 96

Enkelcirkels 96

Staande kuitstretch 98

Stretch van de voorste
scheenbeenspier 100

Self Myofascial Release
voor de kuiten 102

Neerwaartse hond 104

DEEL DRIE: DE STRETCHPROGRAMMA'S

HOOFDSTUK 10: **Dagelijkse activiteiten** 108

Stretchen op werkdagen 108

Stretchen op reis 110

Ochtendreeks 112

Voor het slapengaan 114

Tijdens het tv-kijken 116

Tuinieren 118

Zwaar tillen 120

HOOFDSTUK 11: **Actief leven** 122

Wandelen 122

Hardlopen 124

Zwemmen 126

Fietsen 128

Golfen 130

Dansen 132

Tennissen 134

Bergwandelen 136

Langlaufen 138

Weerstandstraining voor
het bovenlichaam 140

Weerstandstraining voor
het onderlichaam 142

HOOFDSTUK 12: **Pijntjes en kwaaltjes verminderen** 144

Stijve heupen 144

Frozen shoulder 146

Stijve nek 148

Zere polsen en ellebogen 149

Zere knieën en enkels 150

Artritis 152

Diabetes 154

HOOFDSTUK 13: **Speciale reeksen** 156

Geïnspireerd op yoga 156

Algemene warming-up 158

Algemene cooling-down 160

Rollen en stretchen 162

Hulpmiddelen en steun 164

HOOFDSTUK 14: **Je work-out aanpassen aan jouw lichaam** 166

Bibliografie 169

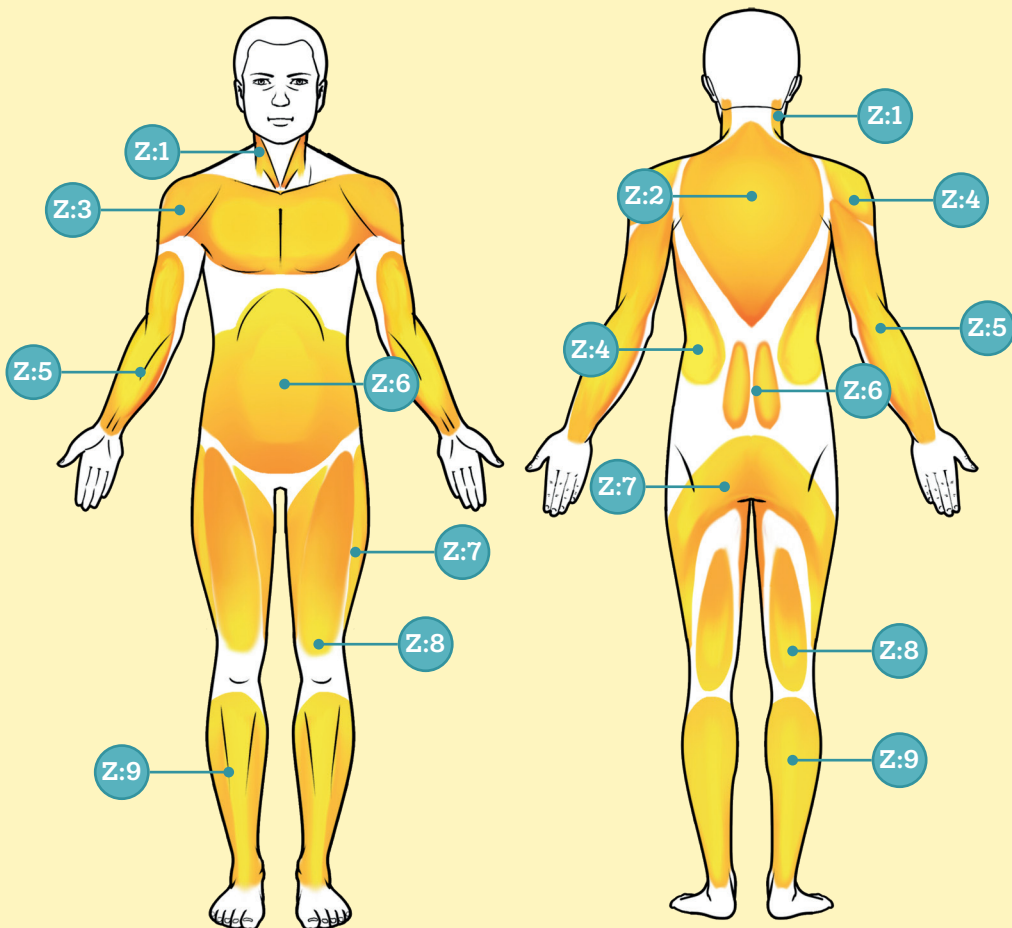
Stretchoefeningen 170

Stretchprogramma's 171

Register 173

DEEL TWEE

De STRETCH- OEFENINGEN



ZONE 1 Nek

ZONE 2 Bovenrug (*monnikskapspier, ruitvormige spieren, thoracale wervelkolom, schouderblad*)

ZONE 3 Voorkant schouders (*voorste en middelste deel deltavormige spier*) en borst (*borstspieren*)

ZONE 4 Achterkant schouders (*achterste deel deltavormige spier*) en rug (*brede rugspier*)

ZONE 5 Bovenarmen (*biceps en triceps*) en onderarmen/polsen

ZONE 6 Romp (*rechte buikspier, schuine buikspieren, dwarse buikspier en rugstrekker*)

ZONE 7 Bilspieren, buitenkant heupen (*spanner van het peesblad van het bovenbeen en iliotibiale [IT-]band*) en binnenkant heupen (*heupadductoren*)

ZONE 8 Heupflexoren en bovenbenen (*quadriceps en hamstrings*)

ZONE 9 Onderbenen/enkels (*voorste scheenbeenspier, tweekoppige kuitspier en scholspier*)

HOOFDSTUK 4

NEK, BORST EN SCHOULDERS

DRAAD DOOR DE NAALD

Achterkant schouders (*achterste deel deltavormige spier*),
bovenrug (*thoracale wervelkolom en ruitvormige spieren*) en nek

Als je merkt dat je moeite hebt met bewegingen boven je hoofd – bijvoorbeeld iets vanaf een hoge plank pakken – is deze oefening iets voor jou. Ze kan ook helpen om pijn vanwege een eventuele ontsteking van de pezen of slijmbeurzen in je schouders te verminderen.

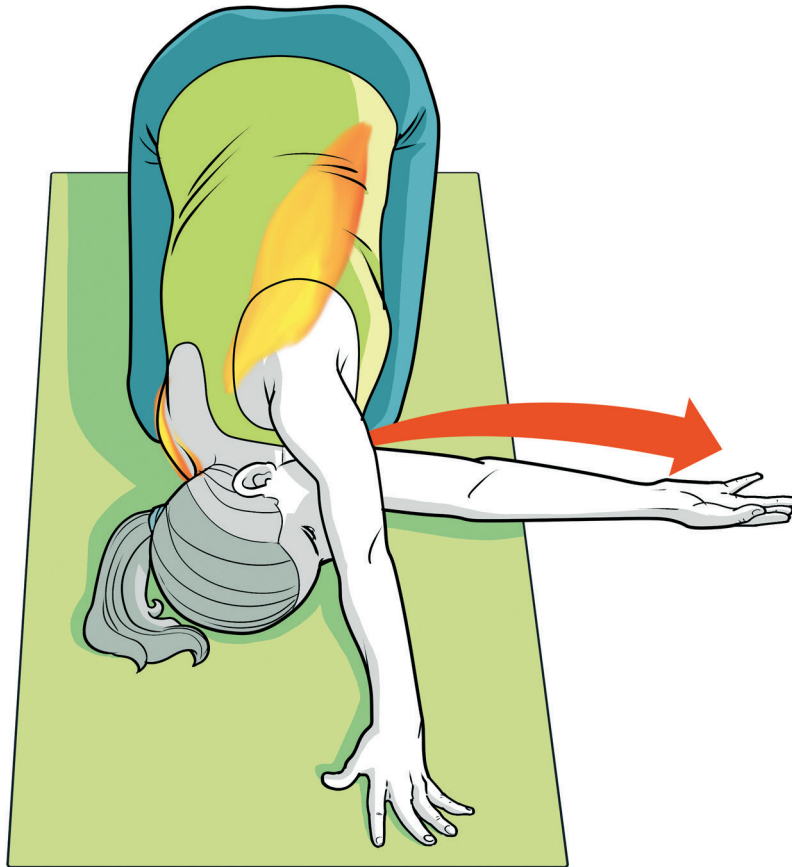
COOLING-DOWN • STATISCH

INSTRUCTIES

1. Ga op handen en knieën zitten, draai je hoofd naar links en schuif je rechterarm over de grond onder je linkerarm door en laat je handpalm naar het plafond wijzen.
2. Houd je heupen boven je knieën, strek je linkerarm volledig voor je lichaam en duw je rechteronderen -bovenarm (zo mogelijk) stevig tegen de grond. Houd deze rek vast.
3. Doe hetzelfde aan de andere kant.

VARIATIES

- Als je deze oefening iets toegankelijker wil maken, kan je gaan zitten en een arm voor je borst kruisen. Duw met je andere hand voorzichtig tegen je boven- of onderarm om de gekruiste arm dichterbij je lichaam te trekken.
- Ga voor een andere variatie met je gezicht naar een muur staan. Leg je ene arm over je borst en duw je andere arm stevig voor je uit tegen de muur. Beweeg de schouder van je gekruiste arm dichterbij de muur voor meer rek.



Duw je onderarm stevig op de grond tijdens deze stretchoefening.