

In Beweging

LENIGHEID

Hoe word ik leniger?

Ellen Labrecque

corona
Ars Scribendi Uitgeverij

© 2013 Nederlands taalgebied, Ars Scribendi bv, Etten-Leur, Nederland
Oorspronkelijke titel: Flexibility © 2013 Capstone Global Library Limited

Vertaling: Vrouwke Klapwijk-ter Meer

Vormgeving & DTP: Ada Kuijstermans

ISBN/EAN 978-90-5566-854-0

Alle rechten voorbehouden.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

Voor vragen over de uitgaven van Ars Scribendi bv kunt u zich wenden tot de uitgever:

redactie@arsscribendi.com of raadpleeg: www.arsscribendi.com.

De uitgever houdt zich niet verantwoordelijk voor fouten of misvattingen.

Voorzover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de St. Reprerecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp. www.reprerecht.nl).

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (art. 16 Auteurswet 1912), kan men zich wenden tot de stichting PRO (Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

Verantwoording:

De uitgever bedankt de volgende personen en organisaties voor hun toestemming om hun beeldmateriaal in deze publicatie te reproduceren.

© ANP: 29 © Capstone Publishers: 15, 17, 19, 21 Karon Dubke; © Corbis: 12 Jose Luis Pelaez, Inc./Blend Images; © Shutterstock: Voorplafoto Ayakovlev.com, 5 Dmitriy Shironosov, 6 Tankist276, 7 Jules Studio, 9 Fred Goldstein, 9 YanLev, 10 Naluwan, 11 Buida Nikita Yourievich, 13 T-Design, 22 Rob Marmion, 23 Orange Line Media, 24 Iofoto, 25 Dan Howell, 26 Diego Cervo, 27 Fotoline, 27 Kai Wong, 27 Abel Tumik, 27, 27 Elena Schweitzer, 28 Alexey Fursov.

Alle internetadressen (URL's) die op pagina 31 worden vermeld, waren geldig bij het ter perse gaan van dit boek. Als gevolg van het dynamische karakter van het internet is het mogelijk dat enkele adressen na het uitkomen van dit boek zijn gewijzigd of dat internetsites zijn veranderd of opgeheven. De uitgever betreurt het als dit voor de lezer ongemak veroorzaakt. De uitgever kan voor dergelijke veranderingen niet aansprakelijk worden gesteld.

Meer informatie over onze uitgaven op www.arsscribendi.com.

Bestellen kan via onze website of bij de boekhandel.

Inhoud

Het geheim van sporten!.....	4
Wat is lenigheid?	6
Veilig rekken	8
Actief rekken	10
Statisch rekken	12
Cirkels maken	14
Been liften	16
Vlinder	18
Rek je triceps	20
Tijd voor yoga	22
Lage hond.....	24
Eet gezond.....	26
Jouw uitdaging	28
Woordenlijst	30
Meer weten?.....	31
Register	32

Soms is een woord **vetgedrukt**.

Op bladzijde 30 lees je meer over dat woord.

Het geheim van sporten!

Sporten is een van de beste dingen die je voor jezelf kunt doen. Het versterkt je lichaam. Sporten zorgt er ook voor dat je **afweer** gezond is. Hierdoor heb je minder kans dat je verkouden wordt of griep krijgt.

Sporten kan je zelfs helpen om je beter te **concentreren**. Dat betekent dat je op school beter kunt opletten. En dat je meer aandacht voor je werk hebt.

WEETJE...

Het is niet goed om overdag langer dan twee uur achter elkaar niets te doen.



Fietsen is een prima
manier van sporten.

Wat is lenigheid?

Lenigheid is hoe makkelijk jij je lichaam en spieren kunt strekken en buigen. Hoe sterker en leniger je bent, hoe beter je presteert bij gymnastiek. Maar ook bij een sport als voetbal.



Voor deze **oefening** moet je heel lenig zijn.

Door stijve en strakke spieren kunnen sporters **blessures** oplopen. Daarom is het voor hen belangrijk dat ze lenig zijn en blijven.



Blessures door strakke spieren kunnen heel veel pijn doen.

