

Geknielde draaiende rugstretch

Deze stretch is vooral goed om de borstkas open te maken, de ruggengraat ter hoogte van de borstwervels beweeglijk te houden, de houding te verbeteren en de negatieve effecten van de hele dag zitten te doorbreken. Veel sporters moeten de romp kunnen draaien voor maximale kracht bij slaan of werpen. Deze stretch verlengt ook de pectoralis major, voorste deltoïdeus, rechte buikspier, schuine buikspieren, latissimus dorsi, bilspieren en erector spinae-spieren. Deze veelzijdige oefening kan worden gedaan als stretch die wordt vastgehouden of als beweeglijkheidstechniek. U kunt een weerstandband gebruiken om tevens de spieren te versterken of tijdens het draaien op één knie te balanceren om er een oefening voor rompstabiliteit van te maken.

hoe

Begin op handen en knieën op de vloer. Breng de kin naar de borst. Breng uw lichaamsgewicht naar één kant en til langzaam één hand op van de vloer. Draai uw ruggengraat en strek de arm uit zodat u uiteindelijk naar boven kijkt en naar de lucht reikt. Draai ver genoeg om de rek te voelen maar blijf wel in balans.

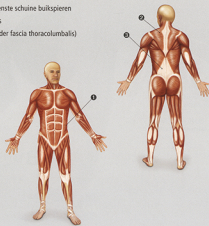
varianties

LEEN **A** Als u op handen en knieën zitten niet prettig vindt, kunt u op de knieën gaan zitten. Deze stretch wordt vaak gedaan met een stang over de schouders. Zet eerst één knie op de grond en plaats de voet van het andere been plat op de grond voor uw knie. Houd de stang achter uw schouders en draai van links naar rechts.

TWEE **A** Deze bekende variatie wordt de 'boogschuttersstretch' genoemd. Ga op uw zij liggen met beide knieën in een hoek van 90 graden. Strek de onderste arm uit voor uw schouder en leg de bovenste arm erop. Maak de borst open en draai de ruggengraat om de bovenste arm voor de borst langs te brengen en achter u uit te strekken. U eindigt met de schouders plat en de armen aan weerskanten van het lichaam gestrekt.

gestretchte spieren

- 1 Buitenste en binnenste schuine buikspieren
- 2 Bovenste trapezius
- 3 Erector spinae (onder fascia thoracolumbalis)



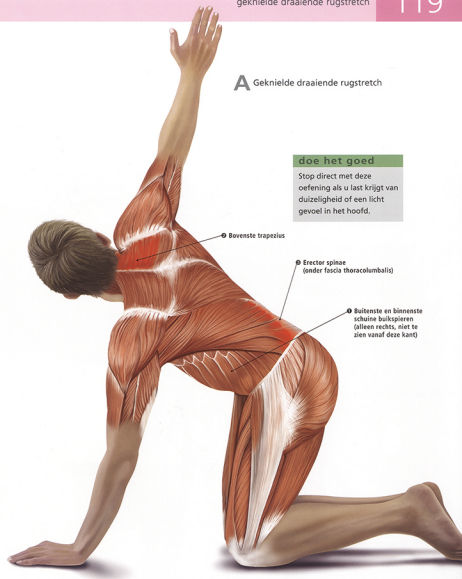
waarschuwing

Maak uw rug niet krom; houd de ruggengraat in een natuurlijke houding. Als u een rug- of nek-aandoening hebt, moet u vooraf een fysiotherapeut raadplegen.

A Geknielde draaiende rugstretch

doe het goed

Stop direct met deze oefening als u last krijgt van duizeligheid of een licht gevoel in het hoofd.



Roterende polsstretch

Deze stretchoefening, die zonder materiaal kan worden gedaan, is gericht op de spieren die de pols strekken en laten kantelen – waarbij de pols wordt gedraaid zodat de handpalm naar boven wijst. Deze spieren worden aangesproken bij ergens een schroefje in draaien of een deksel dichtdraaien. Sommige sportactiviteiten, werktaken en onderdelen van gewichtstraining kunnen resulteren in een stijf, strak gevoel in deze spieren, met name als u niet gewend bent aan de activiteit. Het doel van deze stretch is het geleidelijk vergroten van het bewegingsbereik door regelmatig rustig te strekken.

hoe

varianties

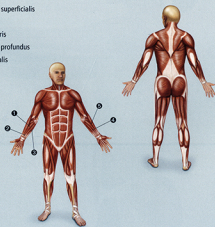
gestretchte spieren

Strek uw rechterarm op schouderhoogte naar voren uit, met de pols zo gebogen dat de vingers recht naar beneden wijzen. Blijf de pols en arm draaien tot de vingers naar rechts wijzen. Breng uw linkerarm eroverheen, pak de vingers van de rechterhand en trek voorzichtig om de draaiing van de rechterpols en -arm af te maken. Herhaal dit aan de linkerarm om de andere arm te strekken.

EEN Als u niet bij uw vingers kunt om de stretch af te maken, kunt u met uw linkerhand uw rechterarm net boven de pols pakken en de stretch sturen door de onderarm te draaien.

TWEE U kunt een lichte stang gebruiken. Pak het midden van de stang in uw rechterhand en strek de arm op schouderhoogte vooruit. Draai uw pols alsof u water uit een kan schenkt. Breng uw linkerhand eronderdoor en draai verder door de stang omlaag en naar rechts te duwen tot u de rek voelt.

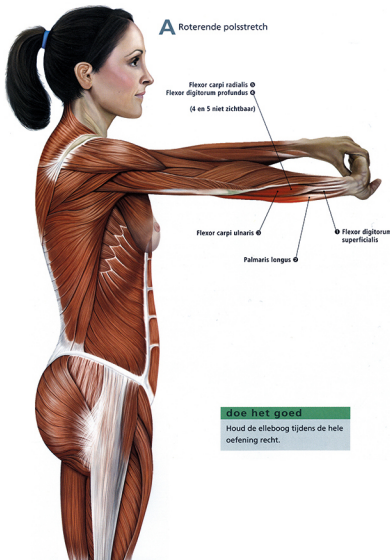
- ① Flexor digitorum superficialis
- ② Palmaris longus
- ③ Flexor carpi ulnaris
- ④ Flexor digitorum profundus
- ⑤ Flexor carpi radialis



waarschuwing

Oefen slechts lichte druk uit met de ondersteunende hand; te grote bewegingen kunnen uitmonden in blessures.

A Roterende polsstretch



doe het goed

Houd de elleboog tijdens de hele oefening recht.

Voorwaartse flexie en strekken van de nek

Mensen die lange tijd aan een bureau of achter een computer zitten, hebben vaak last van een strak en stijf gevoel achter in de nek. Met de nek vooruit gestoken en de schouders naar voren gedraaid moeten de strekspieren achter in de nek harder werken om de houding vast te houden. Dit kan leiden tot schouderproblemen, slapeloosheid en hoofdpijn. Het hebben van sterke, goed werkende strekspieren in de nek is ook belangrijk voor mensen die aan contactsporten doen, zoals American football, rugby en worstelen, waarbij ze de ruggengraat beschermen. Door deze spieren te stretchen en sterker te maken, wordt bewegen weer gemakkelijker, krijgt u een betere houding en beschermt u de nekwenels tegen blessures.

hoe

Voor de voorwaartse flexie gaat u staan of zitten met uw armen langs uw lichaam. Begin helemaal rechtop – beeldt u in dat er een touwtje aan uw kruin zit waaraan u omhoog wordt getrokken. Laat dan uw kin naar uw borst zakken door de nek naar voren te buigen, te beginnen met de bovenste wervel en gevolgd door de wervels daaronder. Trek hiervoor eerst uw kin naar binnen, alsof u een dubbele kin hebt, en krom dan de nek.

Voor het strekken van de nek begint u rechtop in een staande of zittende positie en kijkt u recht vooruit. Houd uw kin op dezelfde hoogte en steek langzaam uw hoofd naar voren zonder het omlaag te knikken.

variëties

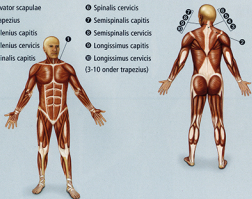
EEN Als de ene kant stijver aanvoelt dan de andere kant, of als u de voorwaartse flexie op één kant wilt richten, laat u uw kin naar uw borst zakken en beweegt u daarna langzaam uw hoofd opzij, met uw oor naar uw schouder.

TWEE U kunt een hand gebruiken om de flexie of bovenstaande variatie langzaam te begeleiden. Gebruik zeer lichte druk en houd de stretch niet lang vast.

gestretchte spieren

- Levator scapulae
- Trapezius
- Splenius capitis
- Splenius cervicis
- Spinalis cervicis

- Spinalis cervicis
- Semispinalis capitis
- Semispinalis cervicis
- Longissimus capitis
- Longissimus cervicis
- (3-10 onder trapezius)



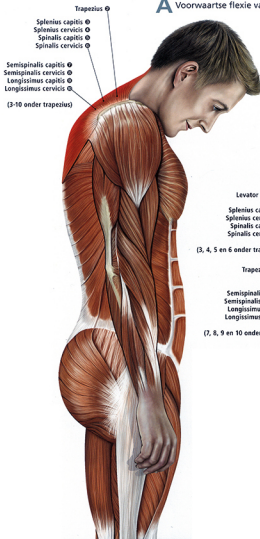
waarschuwing

Bij de meeste mensen zijn deze spieren zwak en moeten ze eerst sterker worden, dus rek ze niet te ver op. Win medisch advies in bij blijvende stijfheid of pijn.

doe het goed

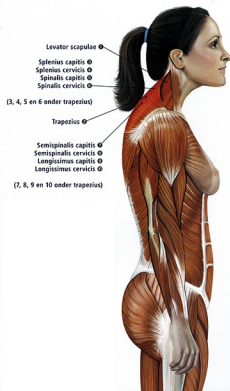
Maak bij deze stretches langzame bewegingen en zorg ervoor dat u normaal blijft ademen.

A Voorwaartse flexie van de nek



- Trapezius
- Splenius capitis
- Splenius cervicis
- Spinalis capitis
- Spinalis cervicis
- Semispinalis capitis
- Semispinalis cervicis
- Longissimus capitis
- Longissimus cervicis
- (3-10 onder trapezius)

B Strecken van de nek



- Levator scapulae
- Splenius capitis
- Splenius cervicis
- Spinalis capitis
- Spinalis cervicis
- (3, 4, 5 en 6 onder trapezius)
- Trapezius
- Semispinalis capitis
- Semispinalis cervicis
- Longissimus capitis
- Longissimus cervicis
- (7, 8, 9 en 10 onder trapezius)