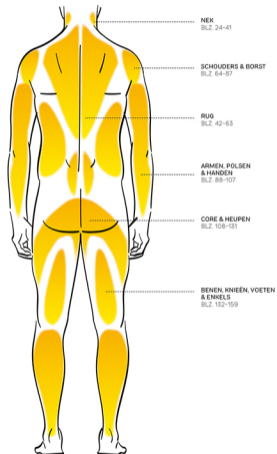
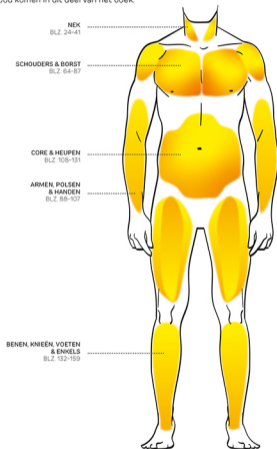


SNEL OVERZICHT

Deze twee tekeningen laten zien welke delen van het lichaam aan bod komen in dit deel van het boek



FLY MET GEBOGEN ARMEN

GEBIED

Achterkant van de schouders: *achterste deltaspiere (deltoideus posterior)*

Borst: *borstspieren*

Bovenrug: *monnikskapspier (trapezius)*

Bovenarmen: *biceps*

WANNEER?

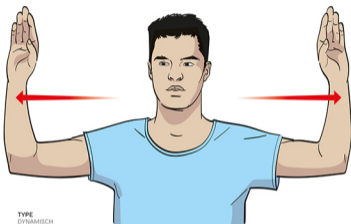
Het doel van deze stretch is je handen, onderarmen en biceps op één lijn te brengen met de middenlijn van je lichaam. De open- en sluitbeweging maakt je borstspieren langer en korter, en geeft je een groter bewegingsbereik in je schouders.

NIET VERGETEN

Houd je ellebogen tijdens de hele beweging op schouderhoogte. Als je je onderarmen niet tegen elkaar kunt brengen, begin dan eerst met je palmen, en werk geleidelijk toe naar het naar elkaar brengen van je onderarmen.

TANDJE ERBIJ

Houd je onderarmen tegen elkaar en buig dan langzaam je hoofd zodat je kin je borst raakt. Houd deze positie 15 tot 30 seconden lang vast en adem diep in en uit.



TYPE
DYNAMISCH

INSTRUCTIES

- 1 Ga rechtop staan met je voeten op heupbreedte.
- 2 Breng je armen opzij met je handpalmen naar voren.
- 3 Buig je ellebogen zodat ze een rechte hoek vormen met je arm en je vingers naar boven wijzen. Adem in.
- 4 Adem uit terwijl je je armen naar voren brengt. Druk je onderarmen tegen elkaar voor je gezicht.
- 5 Adem in met je armen tegen elkaar, en adem uit terwijl je je armen opent.
- 6 Herhaal tien keer.

VINGERSTRETCH

GEBIED

Onderarmen: *flexoren, pronatoren, polsensorsoren*

Handen

Vingers

WANNEER?

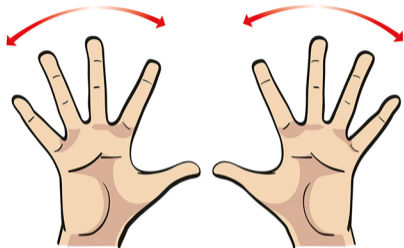
Door urenlang scrollen op je computer of appen op je telefoon kunnen je vingers overbelast raken, wat weer kan leiden tot stijfheid en pijn in je armen, ellebogen en polsen. Neem de tijd voor deze eenvoudige stretch en open de ruimte tussen je vingers.

NIET VERGETEN

De kans dat je duimen immobiel worden, is groter dan dat dit met je vingers gebeurt. Let dus goed op hoe je je handen spreidt. Besteed wat extra aandacht aan je duimen: spreid ze voorzichtig en buig ze ook voorzichtig terug.

TANDJE ERBIJ

Draai voor een extra stretch door je polsen je handen om zodat je palmen naar boven wijzen. Vouw je vingers nu tot een stevige vuist en houd die 10 seconden vast. Laat de vuist nu langzaam los en open je handen. Wiebel met je vingers en herhaal drie keer.



TYPE
DYNAMISCH

INSTRUCTIES

- 1 Ga ergens makkelijk staan of zitten in een stoel die goede ondersteuning biedt.
- 2 Strek je armen voor je borst, met je ellebogen iets gebogen.
- 3 Druk je vingers en duimen tegen elkaar zodat er geen ruimte meer tussen is, en houd dit 5 seconden vast.
- 4 Spreid nu je handen wijd zodat er veel ruimte tussen je vingers komt. Houd dit 5 seconden vast.
- 5 Herhaal vijf keer.

AFWISSELENDE HEUPROTATIE NAAR BINNEN

GEBIED

Billen: peervormige spier (*piriformis*), kleine bilspier (*gluteus minimus*)

Bovenbenen: abductoren, adductoren

Onderrug: grote lendenaspier (*psoas*), rugstrekker (*erector spinae*)

WANNEER?

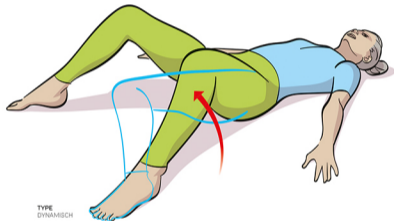
Je heupen naar binnen draaien is een mooie tegenhanger voor alle voorwaartse heupbewegingen die we dagelijks maken bij het lopen, zitten en staan. Deze stretch maakt de spieren van je heupen en bekken flexibeler, evenals de moeilijk te bereiken delen van je onderrug.

NIET VERGETEN

Houd je buikspieren tijdens de hele oefening aangespannen. Adem diep in en voer de beweging langzaam en zorgvuldig uit.

TANDJE ERBIJ

Laat beide knieën gecontroleerd tegelijk naar rechts vallen, met je benen wijd en je voeten plat op de grond. Breng je benen terug naar de uitgangspositie en laat je benen nu naar links vallen. Herhaal tien keer.



TYPE
DYNAMISCH

INSTRUCTIES

- 1 Ga op je rug liggen met je knieën in een hoek van 90 graden en je voeten op schouderbreedte.
- 2 Strek je armen opzij; druk je handpalmen stevig tegen de grond.
- 3 Breng je linker knie langzaam opzij, waarbij je linkervoet naar binnen draait, en keer dan terug naar de uitgangspositie.
- 4 Laat je rechter knie zakken en keer terug naar de uitgangspositie.
- 5 Herhaal tien keer aan elke kant.