

enkele rekoefeningen voor de joggers.

1. Doe eerst een algemene warming-up gedurende 8 à 10 minuten.
2. Neem de correcte uitgangsposities aan.
3. Voer de spanning in de gerekte spier zover op dat het net niet onplezierig wordt (het mag absoluut geen pijn doen). Houd de spanning in de gerekte spier(groep) gedurende 20 tellen vast; dus niet verend rekken.
4. Schud de spier steeds na het rekken ter ontspanning even los. Voer de oefening links en rechts uit.
5. Doe de rekoefeningen zo mogelijk ook na afloop van het sporten. Herhaal de rekoefeningen minstens 3 maal per week.
6. Neem bij klachten contact op met een arts en ga niet sporten.



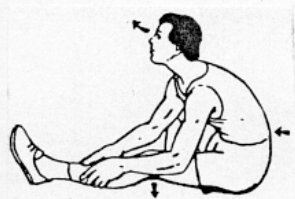
Ga staan, doe met de rechter voet een stap zover naar voor, dat de linker hiel net van de grond komt; de linker knie blijft gestrekt. Verplaats het gewicht van de voorste voet naar de achterste voet, zodat de hiel op de grond komt. Deze oefening kan zeer gemakkelijk uitgevoerd worden door de handen tegen een muur, boom of hek te plaatsen.



Plaats de rechter voet voor het linker been langs aan de buitenzijde van de linkervoet. Laat het gewicht rusten op de linkervoet. Neig met de romp en de armen naar rechts.



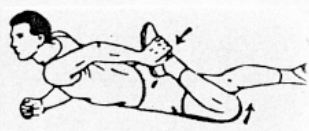
Kniel met de rechter knie op de grond; laat de linker oksel op de linker knie rusten. Druk de linker knie daarna zover naar voren dat de hiel net niet van de grond los komt.



Ga zitten in langzit; plaats de rechter voet naast de linker knie. Pak met beide handen het linker onderbeen iets boven de enkel. Kijk omhoog; houd de lage rug hol.



Ga zitten in kleermakerszit; zet de voetzolen plat tegen elkaar aan; grijp met de handen (de duimen naar boven) de voorvoeten vast. Rek het bovenlichaam naar voren; houd het hoofd recht op en druk met de ellebogen licht op de binnenzijde van de knieën.



Ga gestrekt liggen op de buik; pak met de linker hand de linker voet. Trek de voet naar de linker bil; probeer de linker knie van de grond te trekken.