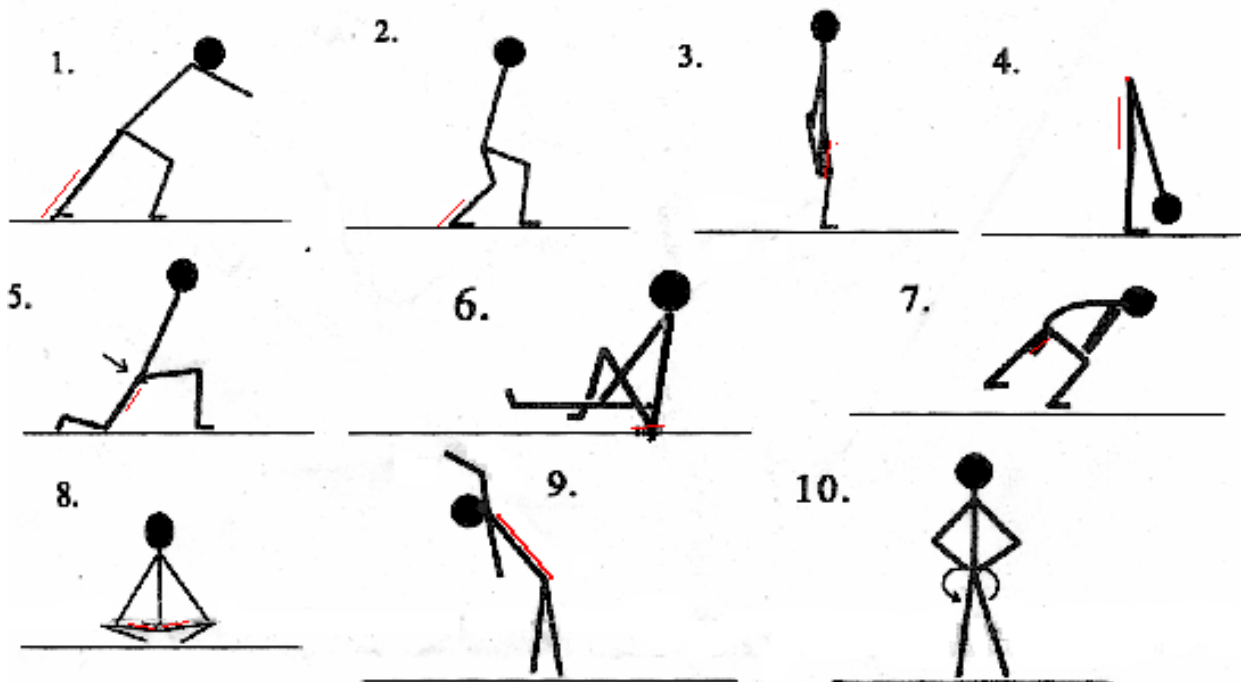


LENIGHEIDSOEFENINGEN



Oefening 1. Rekken van de kuitspier. Houd beide voeten recht naar voren.

Oefening 2. Rekken van de kuitspier. Beide voeten recht naar voren. (zet achterste voet eventueel tegen een verhoging als je het niet voelt.

Oefening 3. Rekken van de bovenbenen. Goed recht op staan en naar voren kijken. Knieën naast elkaar. Zoek een steuntje want het is geen evenwichts-oefening.

Oefening 4. Rekken van de Hamstrings. Voeten recht naar voren en handen naar de grond brengen.

Oefening 5. Rekken van de beenheffers. Voeten recht naar voren en gewicht naar voren brengen.

Oefening 6. Rekken van de bilspier. Goed rechtop zitten.

Oefening 7. Rekken van de lies. Voeten recht naar voren.

Oefening 8. Rekken van de lies. Knieën met handen iets naar beneden duwen. Goed rechtop zitten

Oefening 9. Rekken van de flank. Hoofd mee buigen. Recht op staan dus geen holle of bolle rug.

Oefening 10. Even losdraaien.

DOE DIT 30 SECONDEN

Rekken:

Schaatsen is een sport waarbij we in een onnatuurlijke houding moeten gaan bewegen. Ons lichaam is ingesteld op ons "normaal" bewegen, dus lopen. De spieren in ons lichaam hebben dus de lengte voor het lopen. Wanneer we gaan schaatsen hebben we een andere houding, dus hebben we ook een andere spierlengte nodig. Ook moeten de spieren hard werken tijdens het schaatsen. In de warming-up moeten we dus onze spieren warm maken, zodat de doorbloeding beter is en die spieren wakker zijn. Als de spieren warm zijn dan kunnen ze gerekt worden, dit rekken doen we om de spierlengte tijdelijk iets groter te maken. Dit doen we door alle spieren ongeveer 15 tot 20 seconden licht vast te houden. Niet gaan veren! Door te veren maak je je spieren namelijk korter. Daarna is het handig om in te rijden zodat je spieren de juiste lengte voor het schaatsen in kunnen nemen. Na de training of de wedstrijd hetzelfde weer herhalen, maar nu rekken en daarna lopen. De spieren krijgen dan weer de lengte van het lopen.

Wil je speciaal je lenigheid vergroten, dus je spieren langer maken dan moet je een goede warming-up doen. Dan moet je de spieren minimaal 2x rekken. Dit rekken moet je ongeveer 20-30 seconden doen. De spier rek je zo dat je de spier licht voelt rekken. Het is de bedoeling dat jullie de bovenstaande oefeningen elke dag doen om jullie lenigheid te vergroten dus 30 seconden vasthouden.

Heb je vragen over de lenigheid vraag het dan aan je trainers. Zij kunnen jullie daarbij helpen.