

Recuperatietraining



1.1 Stretch oefeningen recuperatietraining

Deze stretch sessie, kan je terug vinden via de volgende link:

<https://www.youtube.com/watch?v=LgMDMp8bRQ4>

1.1.1 Uitlopen

Eerst ga je 2 tot 3km uitlopen aan een maximale snelheid van +/- 9km/u of een hartslag van maximaal 145.

1.1.2 Stretching recuperatietraining

Al deze oefeningen duren 30 seconden. Dit is een ideale manier om je lichaam te voorzien van voldoende zuurstof en op deze manier sneller en beter te laten recupereren.

1.1.2.1 Oefening 1

Nekspieren losmaken in kleermakerszit.



Figuur 1: Nekspieren in kleermakerszit

1.1.2.2 Oefening 2

Je kijkt achterwaarts, rechterhand komt op de linkerknie en linkerhand plaats je met de handpalm op de grond achter jou. Vervolgens doe je hetzelfde langs de andere kant.



Figuur 2: gedraaide kleermakerszit

1.1.2.3 Oefening 3

Dit is een oefening waar je de bewegingen (figuur 3 en 4) rustig na elkaar moet uitvoeren.



Figuur 3: Stap 1 oefening 3

Terwijl jij de rug uitholt en het hoofd naar beneden steekt, blaas je diep uit. Als je terug naar de positie gaat, van figuur 3, adem je terug in.



Figuur 4: Stap 2 oefening 3

1.1.2.4 Oefening 4

Je duwt het achterste van je lichaam naar achter en buigt diep door naar voor.



Figuur 5

Vervolgens doe je het zelfde maar draai je het lichaam lichtjes naar rechts en naar links.



Figuur 6

1.1.2.5 Oefening 5

Trek de knie stevig naar je lichaam toe. Vergeet dit niet zowel voor links als voor rechts te doen.



Figuur 7

1.1.2.6 Oefening 6

Herhaal de oefening van daarnet, maar i.p.v. het andere been gestrekt te laten duw je deze nu naar boven d.m.v. het andere been naar boven te trekken. Dit is goed voor de hamstrings! Nogmaals vergeet dit niet zowel voor links als voor rechts te doen.



Figuur 8

1.1.2.7 Oefening 7

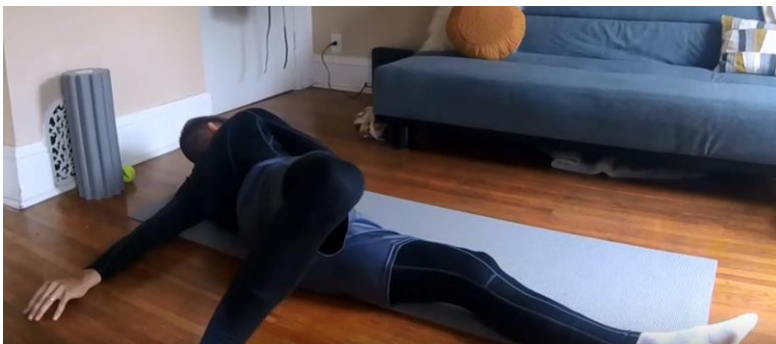
Duw je bovenlichaam op. Hiermee stretch je o.a. de buikspieren.



Figuur 9

1.1.2.8 Oefening 8

Strek je linker been en draai met rechter arm naar voor. Draai tegelijkertijd je linker arm en rechter been naar achter. Nogmaals vergeet dit niet zowel voor links als voor rechts te doen.



Figuur 10



Figuur 11

1.1.2.9 Oefening 9

Plaats beide handpalmen op de grond naast je linker knie en strek je rechter been. Nogmaals vergeet dit niet zowel voor links als voor rechts te doen.



Figuur 12

1.1.2.10 Oefening 10

Dezelfde houding als daarnet. Maar nu i.p.v. het linker been te strekken, grijp je deze vast met de rechter hand. Nogmaals vergeet dit niet zowel voor links als voor rechts te doen.



Figuur 13

1.1.2.11 Oefening 11

Stretch de lies d.m.v. de knieën met de ellebogen naar buiten te duwen.



Figuur 14

1.1.2.12 Oefening 12

Trek je bovenlichaam naar boven d.m.v. je voeten aan wreef stevig vast te nemen.



Figuur 15

1.1.2.13 Oefening 13

Superman, goede coördinatie-oefening. Nogmaals vergeet dit niet zowel voor links als voor rechts te doen.



Figuur 16

1.1.2.14 Oefening 14

Buig goed naar voor, leg je hoofd tegen de rechter arm. Vervolgens strek je het linker been en haal je uw rechter been onder je lichaam door.



Doe dit langs beide kanten!



Figuur 17

1.1.2.15 Oefening 15

Lift je beide armen en benen van de grond en hou deze samen.



Figuur 18

1.1.2.16 Oefening 16

Lift je beide armen en benen van de grond en maak deze open.



Figuur 19

1.1.2.17 Oefening 17

Balanceer op de rug en trek je beide knieën naar je toe.



Figuur 20

1.1.2.18 Oefening 18

Probeer je tenen vast te grijpen, maar hou vooral je benen gestrekt. Dit is niet zo een goed voorbeeld m.a.w. Indien je niet aan de tenen geraakt dan ga je er zo dicht mogelijk naartoe.



Figuur 21

1.1.2.19 Oefening 19

Doe hetzelfde als oefening 18, maar ga nu met beide handen naar de linker voet en plaats het rechter been tegen de linker dij. Nogmaals vergeet dit niet zowel voor links als voor rechts te doen.



Figuur 22

1.1.2.20 Oefening 20

Ga op virtueel op een stoel in zijaanzicht zitten. De rechter arm neemt de linker knie vast en de linker arm strekt de ander kant uit. Vergeet ook niet die kant uit te kijken. Nogmaals vergeet dit niet zowel voor links als voor rechts te doen.



Figuur 23

1.1.3 Foam rolling (aanvullend / niet verplicht)

D.m.v. de Foam nemen de spanningen in de spieren sneller af. De Foam is een buisvormig voorwerp met een oneffen bekleding.

1.1.3.1 Oefening 1

Plaats je linkervoet over je rechter en steun met je hamstring op de foam. Vervolgens kan je heen en weer rollen over deze spier, blijf hierbij zeker niet op dezelfde plaats. Nogmaals vergeet dit niet zowel voor links als voor rechts te doen.



Figuur 24

1.1.3.2 Oefening 2

Doe hetzelfde voor je quadricep. Nogmaals vergeet dit niet zowel voor links als voor rechts te doen.



Figuur 25

1.1.3.3 Oefening 3

Doe hetzelfde ook voor kuit. Nogmaals vergeet dit niet zowel voor links als voor rechts te doen.



Figuur 26