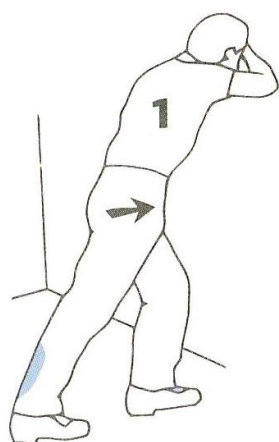


# voor & na BOOGSCHieten

ongeveer 6 minuten  
loop even warm voordat je aan het rekken begint



10 - 15 seconden  
ieder been



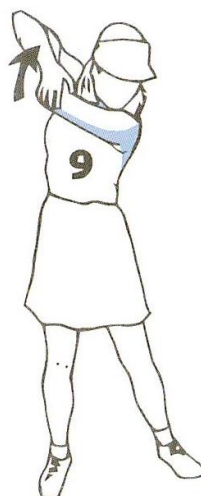
10-15 seconden



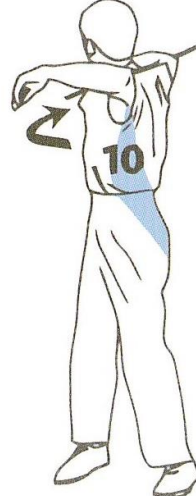
10 seconden iedere arm  
2 keer



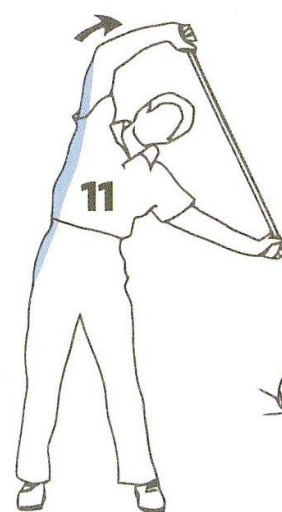
15-20 seconden



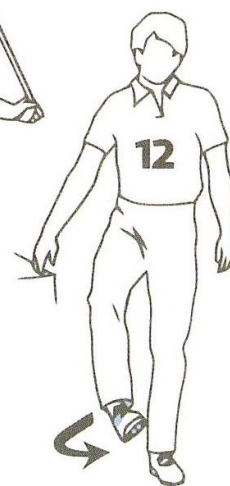
10 seconden  
iedere arm



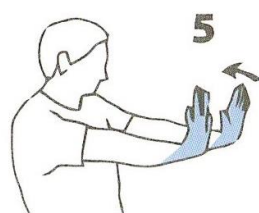
10 seconden  
iedere kant



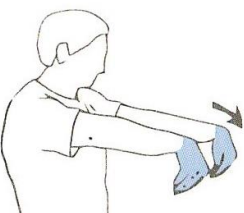
10 seconden  
iedere kant



Roteer iedere voet  
10-15 keer



10 seconden



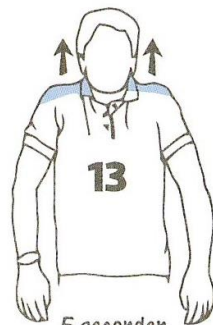
10 seconden



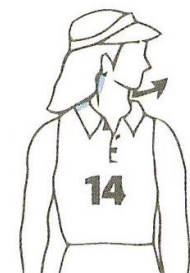
10 seconden



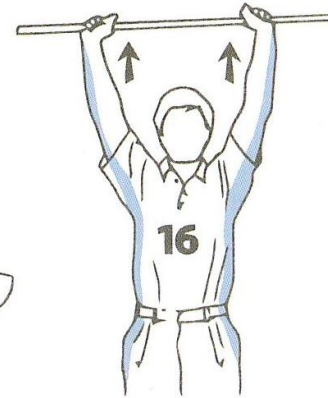
10 seconden



5 seconden  
3 keer



5 seconden iedere kant  
2 keer



10-15 seconden



NEDERLANDSE  
HANDBOOGBOND

Krap in de tijd?  
Kies dan de volgende mini-routine:  
1, 2, 4, 5, 6, 9, 10, 16  
Ongeveer 3 minuten

## Waarom rekken?

Rekken zou deel uit moeten maken van je dagelijkse trainingsroutine, omdat het je 'mentaal' ontspant en je lichaam scherp houdt.

Je zal merken dat regelmatig rekken tot de volgende resultaten leidt:

- Vermindert de spierspanning en laat je lichaam ontspannen.
- Helpt bij de coördinatie door vrijere en makkelijkere beweging.
- Vergroot de bewegingsvrijheid.
- Helpt blessures te voorkomen zoals spierkrampen. (een sterke flexibele gerekte spier heeft meer weerstand tegen stress dan een stijve ongerekte spier)
- Maakt inspannende activiteiten zoals boogschieten gemakkelijker, omdat je voorbereid bent voor de activiteit, het is een manier om de spieren een signaal te geven dat ze binnenkort worden gebruikt.
- Helpt tot het behouden van je huidige flexibiliteitsniveau. Zorgt ervoor dat je minder snel stijf wordt naarmate je ouder wordt.
- Ontwikkelen van je lichaamsbewustzijn, doordat je verschillende lichaamsdelen rekt, je focust op die delen en leert zo je lichaam kennen.
- Helpt je meer controle te hebben over je lichaam onder druk van allerlei spanningen zoals in bijvoorbeeld competities kunnen optreden.
- Je voelt je goed!



**1.** Om je kuiten te rekken, ga je een stukje van een vast voorwerp staan en leun je ertegen met je armen waarbij je je hoofd laat rusten op je armen. Buig één been en plaats de voet van dat been voor je op de grond, met het andere been gestrekt erachter. Breng langzaam je heup naar voren, waarbij je je onderrug plat houdt. Zorg ervoor dat je de hiel van je gestrekte been op de grond houdt, met de tenen van die voet recht naar voren gericht of licht naar binnen gedraaid. Hou deze licht gerekte positie voor 10-15 seconden aan. Rek nu je andere been.

**2.** Vouw je vingers boven je hoofd in elkaar, met je handpalmen naar boven en druk je armen licht naar achteren en omhoog. Voel de rek in je armen, schouders en hoge rug. Hou deze positie 10-15 seconden vast. Blijf goed diep doorademen. Deze rekoefening is te allen tijden goed om te doen, waar je ook bent.



**3.** Dit is een eenvoudige oefening om je triceps en de bovenkant van je schouders te rekken. Hou, met je armen boven je hoofd, met een hand de elleboog van de andere arm vast. Trek voorzichtig de elleboog achter je hoofd en zorg voor een lichte rek. Doe dit langzaam en hou ongeveer 10 seconden vast. Blijf hierbij normaal doorademen. Rek beide armen.

Je merkt misschien dat er verschil is tussen de armen. Dit is een goede oefening om de armen en schouders losser te gaan maken.

**4.** Plaats je voeten op schouderbreedte met je tenen recht naar voren. Buig je knieën, hou je rug recht en zorg dat je hielen stevig op de vloer staan. Hou deze positie ongeveer 20 seconden vast. Tijdens deze oefening worden je dijbenen gerekt en ontspannen je hamstrings. Je dijbenen zorgen ervoor dat je je benen kunt strekken terwijl je hamstrings ervoor zorgen dat je je knieën kunt buigen. Tijdens deze oefening zouden je dijbenen dus hard en gespannen moeten zijn terwijl je hamstrings zacht en ontspannen aanvoelen.



**5.** Hou je armen gestrekt voor je en buig je polsen zodat je vingers omhoog wijzen. Dit rekt de binnenkant van je onderarmen. Hou deze positie ongeveer 10 seconden vast en rek nogmaals. Buig vervolgens je polsen met je vingers omlaag, dit rekt de andere kant van je onderarmen.

Hou ook deze positie ongeveer 10 seconden vast, ontspan en herhaal nogmaals.

**6.** Open je handen en strek je vingers zo ver als je kan. Hou deze positie ongeveer 10 seconden vast. Buig vervolgens je vingers met alleen je knokkels zo strak mogelijk en hou die positie ook ongeveer 10 seconden vast. Herhaal deze oefening 3 keer.



**7.** Hou je handpalmen tegen elkaar en beweeg je handen omlaag, je ellebogen mogen niet bewegen. Je zult dan een lichte rek voelen in je onderarmen. Hou deze positie ongeveer 10 seconden vast en draai vervolgens je handen naar voren tot dat je vingers omlaag wijzen. Hou ook deze positie ongeveer 10 seconden vast. Ontspan hierna je handen en armen.

**8.** Hou je handen voor je en vouw je vingers in elkaar. Draai dan je handen en polsen ongeveer 10-15 keer rond in beide richtingen. Hierdoor verbeter je ook de flexibiliteit van je polsen.

**9.** Hou je linker arm voor je borst en trek met je rechter arm je linker elleboog naar je rechter schouder. Hou deze positie ongeveer 10 seconden vast en rek dan je andere arm. Zorg ervoor dat je de schouder die je rekt laag houdt.



**10.** Leg je stabilisator in je nek met beide armen eroverheen. Hou je knieën licht gebogen en draai je bovenlichaam naar links terwijl je over je linker schouder kijkt. Hou een lichte rek ongeveer 10 seconden vast. Rek beide kanten twee keer. Zorg ervoor dat je lichaam ontspannen is en dat je goed blijft doorademen. Deze oefening is zeer goed voor je onderrug, je heupen en je bovenlichaam.



**11.** Neem met beide handen je stabilisator vast, iets breder dan schouderbreedte. Hou je handen boven je hoofd en leun langzaam naar links. Hou deze positie ongeveer 10 seconden vast en ga weer rechtop staan. Herhaal vervolgens deze beweging ook naar rechts. Zorg ervoor dat je lichte rek voelt zonder te overstrekken.



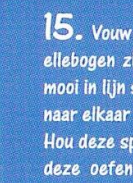
**12.** Til je linker voet op en draai je enkel en voet ongeveer 10-15 keer in beide richtingen. Doe daarna deze oefening ook voor je rechter voet. Je mag je tijdens deze oefening ergens aan vasthouden om in balans te blijven.



**13.** Haal je schouders op richting je oren tot je een lichte spanning voelt in je nek en schouders. Hou deze positie ongeveer 5 seconden vast en ontspan je schouders. Herhaal deze oefening 3 keer.



**14.** Draai je kin naar je linker schouder, hiermee rek je de rechterkant van je nek. Hou deze spanning ongeveer 5 seconden vast en rek vervolgens de andere kant van je nek. Doe beide kanten twee keer. Zorg ervoor dat je schouders ontspannen zijn en dat je niet je adem inhoudt.



**15.** Vouw je vingers in elkaar achter je hoofd en hou je ellebogen zijwaarts. Zorg ervoor dat je bovenlichaam ook mooi in lijn staat met je armen. Beweeg nu je schouderbladen naar elkaar toe zodat je spanning voelt in je schouders en je rug. Hou deze spanning ongeveer 5 seconden vast en ontspan. Herhaal deze oefening drie keer. Deze oefening is vooral goed als je schouders en rug erg gespannen zijn.



**16.** Neem met beide handen je stabilisator vast op ongeveer schouderbreedte. Druk vervolgens je armen naar boven en licht naar achteren. Je kunt nu voelen dat je armen, je schouders en de bovenkant van je rug gerekt wordt. Hou deze positie ongeveer 10-15 seconden vast, blijf wel goed doorademen. Deze oefening is zeer goed wanneer je last hebt van hangende schouders.