

OPGEWARMDE SPIEREN ZIJN GOUD WAARD...

Voor de training (wedstrijd)



Stretchen van de schouders

Rechttop staand, voetjes lichtjes gespreid, voorovergebogen met de handen steunend op een boom of een afsluiting op borsthoogte. Hoofd en schouders zo laag mogelijk naar voren buigen met gestrekte armen. Die positie 20 à 30 seconden aanhouden.



Stretchen van de heupspieren

Op één knie steunen met beide handen naast de voorste voet en met de achterste knie de grond raken. De achterste knie optrekken en de heupen zo laag mogelijk houden om zo de voorste dijspieren te stretchen. Daarna dezelfde oefening met de andere knie op de grond.



Stretchen van de adductoren van de dij

Rechttop staand, in half gehurkte houding, met gespreide voeten. Een knie buigen en het andere been zo ver mogelijk zijwaarts strekken, steunend op het binnenste gedeelte van de voet. De binnenkant van de dij zo ver mogelijk stretchen, gedurende 20 seconden. Zelfde oefening met de andere knie gebogen.



Stretchen van de quadriceps

Recht op staand op één been, steunend met één hand op een muur. De enkel van het aan het steunbeen tegengestelde been vastnemen en de hiel naar de bil toe trekken, waarbij de dij in de lijn van het lichaam komt te liggen. De romp rechthouden. Die positie zo'n 20 à 30 seconden aanhouden en dezelfde oefening recht op staand op het andere been.



Stretchen van de scheen- en dijbeenspieren

Recht op staand, één been op een tafel of een ander horizontaal draagvlak plaatsen, met de andere voet op dezelfde lijn. Het been naar voren strekken, het hoofd buigen naar de knie toe en de enkel vastnemen met de handen. Die positie zo'b 20 à 60 seconden aanhouden. Zelfde oefening met het andere been.



Stretchen van de kuitspieren

Recht op staand met lichtjes gespreide voeten en met gestrekte armen naar de muur. Eén voet achteruit plaatsen en knie rechthouden, de heupen naar de muur toe richten. Die positie 10 seconden aanhouden. De achterste knie lichtjes buigen en de achillespees stretchen. Die positie 10 seconden aanhouden. Dezelfde oefening met het ander been.

Na de wedstrijd of training



Stretchen van de schouders

Rechtop staand, met lichtjes gespreide voeten en met de handen samen op de rug. De romp naar voren buigen, het hoofd op kniehoogte brengen met de handen van het lichaam weg. Die positie zo'n 20 à 30 seconden aanhouden



Stretchen van de quadriceps

Geknield met het bovenste voetgedeelte plat op de grond, de handen achter de hielen, de rug krommen met het hoofd naar achter, de heupen zo hoog mogelijk optrekken. Die positie 20 seconden aanhouden.



Stretchen van de adductoren van de dij

Op de grond gezeten, beide naast mekaar geplaatste voetzolen met beide handen vasthouden. De romp lichtjes naar voren buigen, waarbij de knieën zo dicht mogelijk bij de grond worden gehouden.



Stretchen van de scheen- en dijbeenspieren

Op de grond gezeten, met gebogen benen, voeten met de handen vasthouden. De benen lichtjes strekken, de benen met de handen tegenhouden.



Stretchen van de kuitspieren

Rechtop staand op de punten van de voeten op een trede of een trottoirkant. Al het gewicht van het lichaam op één enkel been plaatsen en de hiel zo laag mogelijk naar beneden strekken.



Stretchen van de rugspieren

Op de rug gelegen met benen en heupen naar omhoog en steunen op de schouders. Het bekken met de handen ondersteunen. Zachtjes het rechterbeen naar achteren trekken om de grond te raken en daarna opnieuw langzaam opheffen. Zelfde oefening met het linkerbeen. Beide benen samen naar achteren laten zakken om de grond te raken en armen strekken om de tenen met de handen te raken. Die positie 20 à 60 seconden aanhouden.

Indien bijkomende vragen, aarzel zeker niet om mij te contacteren.

Dries Delbecque

Info@ddcycling.com

0032477733838

