

## Rekoefeningen (stretching) bij de warming up

Het belang van de warming up is de spieren voor te bereiden op de inspanning die je gaat leveren. Een onderdeel van de warming up is het op lengte brengen van de spieren (stretching). Het zijn rekoefeningen en geen rukoefeningen de spierspanning is constant en er worden geen verende bewegingen gemaakt  
Het lichaam heeft veel spieren en bij iedere sport gebruik je weer andere spiergroepen.

Hieronder volgt een aantal rekoefeningen die belangrijk zijn voor hockey (zowel training als wedstrijd):

### 1. Rekken van de diepe heup- buigspieren



Je brengt de heupen naar voren en houdt het bovenlichaam recht en het achterste been gestrekt. Je voelt de spanning in de heup. Deze positie 20-30 seconden vasthouden. Je kan het intensiever doen door de knie van het achterste been naar de grond te brengen.

### 2. Rekken van de liesspieren, de binnenkant van de dij (adductoren)



Trek met de handen om je enkels de hielen tegen de billen. Druk zacht met de ellebogen de knieën naar beneden. Buig de romp iets voorover. In de uiterste stand 20-30 seconden vasthouden. Je voelt de spanning aan de binnenkant van de dij.

### 3. Rekken van de voorste dijbeenspieren



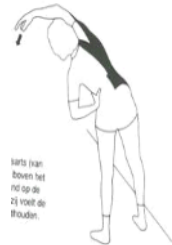
Ga op je knieën zitten, buig het bovenlichaam naar achteren. Hou de rug recht tot je de spanning voelt aan de voorzijde van de dijen. Dit 20-30 seconden vasthouden. De oefening kan intensiever door het bekken omhoog te drukken.

### 4. Rekken van achterste dijspieren (hamstrings)



Ga op een knie zitten en strek het andere been naar voren, waarbij alleen de hiel de vloer raakt, probeer het gestrekte been tegen de vloer te drukken, dit 20-30 seconden vast houden. Om de oefening nog iets zwaarder te maken kan je daarna met je lichaam naar voren buigen.

## 5. Spieren aan de zijkant van de romp



Buig vanuit je middel zijwaarts met de hand boven het hoofd. Plaats de andere hand op de heup. Als je spanning in de zij voelt de positie 10-15 seconden aanhouden.

## 6. Onderarmspieren buitenzijde



Buig de pols zover mogelijk naar beneden. Strek de elleboog en probeer de onderarm zover mogelijk naar binnen te draaien, waarbij de vingers naar buiten wijzen. De oefening 20 seconden vast houden.

## 7. Onderarmspieren binnenzijde



Druk de handpalmen tegen elkaar en hef de ellebogen naar buiten en omhoog, de armen zijn op borsthoogte. Voel de spanning aan de binnenkant van de onderarm, hou dit 20 seconden vast.

## 8. Achterste bovenarmspieren en bovenste zijspieren van de rug



Hef de arm waarbij de onderarm naar achteren wijst. Buig de arm verder naar achteren en naar beneden en houdt met de andere hand de elleboog naar beneden. Voel de spanning in de bovenarm en rug en hou dit 15 seconden vast.