

Afkoelen na roeitraining



Watersportvereniging DE SCHINKEL

Nekspieren:

1. over schouder naar links draaien / over schouder naar rechts draaien. 5 sec vasthouden
2. kin naar de borst en linksom draaiende beweging met het hoofd (kin naar borst; oor op linkerschouder; hoofd in de nek; oor naar rechterschouder en eindigen met kin op de borst.)
- kin naar de borst en rechtsom draaiende beweging met het hoofd

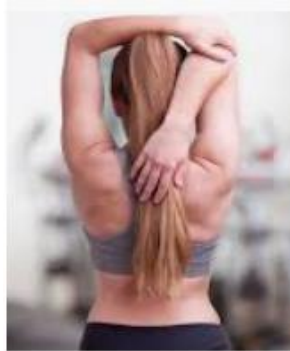
Stretch schouders en armen:

Benen licht gespreid:

1. beide armen omhoog, appels plukken. Oftewel strek beurtelings vanuit de schouder de handen omhoog, reikend naar een onzichtbare appel;
2. linkerhand om rechterpols en vanuit de heup je arm naar rechts trekken, stretch op rechterzijkant, adem uit en strekt nog iets verder door;
idem aan de rechterkant: linkerhand om rechterpols, arm trekken naar links; adem uit en strek nog iets verder door.
3. Armen omhoog, handen flexen, breng nu rustig de armen gestrekt terug op schouderhoogte (horizontaal), houd ze stil; flex je handen naar voren en breng je gestrekte armen rustig naar achteren alsof je ze in je broekzak wilt steken. Houd de armen gestrekt;
4. Breng beide armen gestrekt naar voren, flex wederom je handen, trek nu met je rechterhand aan de vingers van je linkerhand en houd dat even vast. Je voelt een stretch in de linker onderarm.
- Wissel om.
5. Olifant: kruis je linkerarm voor je rechterschouder en vouw je rechterarm om je linker elleboog, draai je hoofd naar links; houd 10 sec vast.
-Wissel om, strek je rechterarm, vouw je linkerarm er bij de elleboog omheen en trek aan, draai je hoofd naar rechts, dat is weg van de gestrekte arm; Houd je schouders laag.



6. Pak je linkerarm bij de elleboog vast en breng je hand tussen je schouderbladen; houd 10 sec. vast;
- Wissel om



Rug

Benen in spreidstand

- houd je benen gestrekt en kantel naar voren vanuit de onderrug. Hoofd tussen je knieën, kruin naar de grond. Blijf 10 sec zo hangen;
- linkerhand naar rechterenkel, adem uit / adem in. Blijf ong 10 sec in deze houding, adem rustig door en zet je gewicht op de voorvoet;
- terug naar het midden, rustig uithangen, kruin naar de grond;
- rechterhand naar linkerenkel. Adem in adem uit en blijf ongeveer 10 sec in deze houding. Adem rustig door en plaats je gewicht op je voorvoet;
- terug naar het midden, buikspieren licht aanspannen en op uitademing rol je langzaam rechtop;

Benen naast elkaar;

- plaats linkervoet over rechtervoet
- buig vanuit de heup naar voren, neus omhoog, kin naar voren, holle rug (de koninklijke buiging); voel de stretch in de onderrug
- draai nu langzaam je kin naar de borst, maak je rug bol en buig verder door. Neus naar de knieën, gewicht mag nu op de hielen; kruin naar de grond;
- adem een paar maal rustig in en uit;
- buikspieren licht aanspannen en op uitademing rol je langzaam rechtop;

Wissel: plaats rechtervoet over linkervoet en herhaal de oefening:

- buig vanuit de heup naar voren, neus omhoog, kin naar voren, holle rug (de koninklijke buiging); voel de stretch in de onderrug
- draai nu langzaam je kin naar de borst, maak je rug bol en buig verder door. Neus naar de knieën, gewicht mag nu op de hielen; kruin naar de grond;
- adem een paar maal rustig in en uit;
- buikspieren licht aanspannen en op uitademing rol je langzaam rechtop;

Benen:

- zoek een steuntje dichtbij
- blijf rechtop staan en buig je linkerbeen naar je bil en pak met je linkerhand je linkerenkel vast;
- zoek balans of vind met je rechterhand steun
- ga rechtop staan, trek je voet zo ver mogelijk naar je bil, knieën naast elkaar, schouders naar achteren en houd je buikspieren aangespannen en voel stretch in je linker bovenbeen;
- houd dit ong 10 sec vast



Wissel van been.

Bilspieren

- zoek een steuntje dichtbij
- leg je linkerenkel over je rechterknie en buig je standbeen alsof je gaat zitten;
- houd dit 10 sec vast,
- kom rustig weer omhoog;

Wissel van been

- leg je rechterenkel over je linkerknie en buig je standbeen alsof je gaat zitten;
- houd dit 10 sec vast,
- kom rustig weer omhoog.