

Rekken

- 1 Doe eerst een algemene warming-up, zodat de spieren op temperatuur zijn.
- 2 Rek de spier(-groep) langzaam en rustig. Rek niet verend of pompnd: dit werkt tegengesteld.
- 3 Voer de spanning in de gerekte spier zover op dat het net niet onplezierig wordt. Houd de spanning 15-30 seconden vast. Het mag absoluut geen pijn doen.
- 4 Rek elke spier(-groep) 3 maal achtereen; voer de oefening links en rechts uit.
- 5 Adem rustig door tijdens het rekken.
- 6 Schud na het rekken van een spier(-groep) de spier los.
- 7 Doe de rekoefeningen zo mogelijk ook na afloop van het sporten.
- 8 Neem bij klachten contact op met een (sport)arts bijvoorbeeld bij een SMA.

