



Cooling-Down

Na de training is het heel verstandig een cooling-down te doen. De cooling-down is ontspannend voor uw lichaam en is bedoeld om uw spieren te rekken.

Hamstrings

- 20 seconden.
- Ga zitten met gestrekte benen naast elkaar. Tenen wijzen omhoog. Buig naar voren en pak de enkels net voor de voeten vast. Probeer uw rug daarbij zo recht mogelijk te houden.
- Hiermee rekt u de hamstrings (in de achterkant van uw bovenbeen).

Borstspier

- 20 seconden.
- Houd de bovenarm op schouderhoogte. Draai uw bovenlichaam weg van de arm en houd uw knieën licht gebogen.
- Hiermee rekt u de borstschouderspieren.

Kuiten

- 20 seconden.
- Plaats uw linkervoet naar voren. Buig daarbij uw knie. Plaats uw rechervoet naar achteren en druk uw hak op de grond. Plaats uw handen in uw zij en buig met uw romp licht naar voren.
- Hiermee rekt u de kuitspier van het rechterbeen. Wissel vervolgens van been.