

Rekoefeningen voor de Gehandicapte schutter



Rekken is een essentieel onderdeel van een evenwichtig trainingsprogramma. Het dagelijks uitvoeren van rekoefeningen kan de flexibiliteit en gezonde gewrichten vergroten. Regelmatige flexibiliteit oefeningen kunnen activiteiten van het dagelijks leven vergemakkelijken en de fysieke activiteit verbeteren.

Rekken moet worden uitgevoerd vóór en na uw trainingssessie. De flexibiliteit oefeningen hieronder kunnen ook worden uitgevoerd als een dagelijkse oefeningsroutine. Deze eenvoudige oefeningen kunnen worden uitgevoerd tijdens commerciële onderbrekingen van uw favoriete TV show of na het langdurige werk op uw bureau.

Tijdens iedere rekoefening mag u nooit pijn ervaren. U moet alleen het gevoel van een zachte trek in de uitgerekte spieren voelen. Elke rek moet tussen 15 tot 30 seconden duren. U moet de rekoefeningen aan beide zijden van het lichaam uitvoeren en uw doel moet zijn om uw gewrichten door de volledige bewegingsuitslag te verplaatsen. Niet veren tijdens de rek, omdat dit tot letsel kan leiden. Als u rekt, gebruik dan een diepe ontspanning ademhaling die bestaat uit diepe inademing door de neus en een lange uitademing door de mond. Deze vorm van ademhaling kan helpen stress te verlichten uw lichaam en geest te ontspannen.

Flexibiliteit oefening in een stoel of rolstoel

Het is bekend dat rekoefeningen goed voor het lichaam zijn, maar wat als u een handicap hebt? Het is al moeilijk genoeg om je ADL te kunnen uitvoeren als je in een rolstoel zit of andere fysieke handicaps hebt.

Wanneer u op een dagelijkse basis beperkt bent tot een rolstoel, lopen uw spieren risico op contracturen. Dit is wanneer de normaal rekbaar spiervezels inflexibeler worden. Door het flexibel houden van bijvoorbeeld de spieren van de lies, steunt u de mobiliteit van de heupen.

Stretching en flexibiliteit is ook belangrijk voor het verminderen van de kans op letsel. Oefeningen voor rolstoelgebruikers biedt voorbeelden van rekoefeningen.

De meeste houdingen kunnen worden gewijzigd of aangepast afhankelijk van uw fysieke mobiliteit, gewicht, leeftijd, medische aandoening, en letsel of handicap. Stoel yoga is ideaal als u een handicap, verwondingen, of een medische aandoening, chronische obstructieve longziekte, osteoporose of multiple sclerose heeft.

Als u rolstoel gebonden bent of een beperkte mobiliteit in uw benen heeft, kan regelmatig rekken helpen pijn en druk te verminderen. Uittrekken tijdens het liggen of het beoefenen van de oefeningen in een stoel kan ook helpen de flexibiliteit en uw bewegingsuitslag te vergroten.

Voordelen:

1. verbeterde flexibiliteit
2. toename van kracht
3. grotere longcapaciteit
4. lagere niveaus van stress, spanning en angst
5. verbeterde mentale helderheid en focus
6. verbeterde gevoel van welzijn
7. verhoogde gevoelens van verbinding, minder isolatie
8. meer rustgevende slaap

Voorzorgsmaatregelen

1. Overleg met een arts voordat u begint
2. Indien mogelijk, voer de houdingen met een partner of verzorger aanwezig
3. Rek alleen tot het punt waarop u een mild spanning voelt, nooit pijn

Rolstoel rekoefeningen

De volgende oefeningen zijn Yoga houdingen die kunnen worden uitgevoerd in een rolstoel.

1: Kat houding (rug stretch)

1. Pak je stoel vast of plaats je handen op je dijen
2. Adem uit terwijl je je bovenlichaam rondt en naar voren buigt, en breng je kin naar je borst
3. Haal in deze positie een paar keer diep adem



Alternatief 1

1. Haak uw vingers in elkaar
2. Adem in terwijl je de armen tot borsthoogte heft
3. Adem uit terwijl je je bovenlichaam rondt en naar voren buigt, en breng je kin naar je borst
4. Haal in deze positie een paar keer diep adem

2: Koe houding

1. Plaats je handen op je dijen of hou de stoel vast
2. Adem in terwijl u de voorkant van de borst uitrekt en het hoofd richting het plafond optilt
3. Haal in deze positie een paar keer diep adem



Alternatief 1

1. Strek uw armen aan opzij, zover iets lager dan schouderhoogte
2. Adem uit terwijl je je bovenlichaam rondt en naar voren buigt, en breng je kin naar je borst
3. Haal in deze positie een paar keer diep adem

3: Zijrek

1. Strek een arm zover mogelijk omhoog en zet de andere hand in je heup of op de armleuning van de stoel
 2. Adem uit en buig je lichaam zijwaarts naar de andere kant
 3. Houd de positie voor 3-5 seconden aan en blijf doorgaan met diep ademen
 4. Verwissel nu de houding en voer hem naar de andere kant uit
- * Let op: In geval van twijfel, Raadpleeg uw arts



4: Twist

1. Adem in en strek uw bovenlichaam. Brengen de rechter hand over je linkerbeen en je linkerarm op uw armsteun voor ondersteuning
2. Adem uit en draai om over je linker schouder te kijken
3. Houd de positie voor 3-5 seconden aan en blijf doorgaan met diep ademhalen
4. Draai nu voorzichtig terug en voer hem naar de andere kant uit



5: De adelaar houding (rug en schouders)

1. Adem in en til je armen op
2. Adem uit en kruis je armen bij de ellebogen, zodat uw handen rug tegen rug staan
3. Houd de positie voor 20 tot 30 seconden aan en blijf doorgaan met diep ademhalen



6: Voorover buigen (lage rug, heupen en en hamstrings)

1. Adem in en strek uw bovenlichaam
2. Adem uit, buig in je taille naar voren en plaats je handen op de rolstoel voor ondersteuning
3. Houd de positie voor 3-5 seconden aan en blijf doorgaan met diep ademhalen



Naar voren buigen alternatief 1

1. Adem in en strek uw bovenlichaam
2. Adem uit, buig in je taille naar voren en plaats je handen op de rolstoel voor ondersteuning
3. Houd de positie voor 3-5 seconden aan en blijf doorgaan met diep ademen

7: Heup

1. Adem in, hef een been en kruis het over het andere been
2. Als u een diepere rek wilt en u goede romp stabiliteit hebt, adem uit en leun vooruit vanaf uw heupen iets naar voren
3. Houd de positie voor 3-5 seconden aan en blijf doorgaan met diep ademen
4. Zet voorzichtig je been terug en doe dezelfde oefening met het andere been



8: Been (hamstrings)

1. Adem in en strek uw bovenlichaam
2. Adem uit en hef de knie zo hoog als mogelijk is. Plaats daarbij uw handen rond uw scheenbeen of de achterkant van het been zodat u het been ondersteunt tijdens het rekken.
3. Houd de positie voor 3-5 seconden aan en blijf doorgaan met diep ademen
4. Zet voorzichtig je been terug en doe dezelfde oefening met het andere been



Bron: <http://mayallbehappy.org/Wheelchair-yoga>

9: Zittende Lies rek

Positie jezelf zodat je op het puntje van je stoel zit met je voeten plat op de vloer. Verplaats je benen zodat ze zo ver uit elkaar mogelijk staan. Leun vooruit in je stoel, zodat je onderarmen leunen tegen de binnenkant van de dij. Druk met je armen, je dij naar buiten. Houd de positie voor 3-5 seconden aan en blijf doorgaan met diep ademen.

10: zittende Lies rek (op vloer)

Deze oefening kan worden uitgevoerd vanuit een zittende positie op de vloer of liggend op je rug, met of zonder de hulp van een andere persoon. Indien zittend op de vloer, buig je de knieën en breng je de zolen van je voeten samen voor je. Met je handen oefen je lichte druk uit op je knieën en duw je ze naar de vloer.

Bron: healthyliving.azcentral.com/groin-flexibility-stretches-wheelchair-bound-13790.html

11: Nek

Zit rechtop in uw stoel. Kantel uw hoofd naar een kant. Breng uw oor zonder inspanning zo dicht mogelijk bij je schouder. Knik langzaam je kin naar beneden en omhoog in je nek. Herhaal dit vier keer naar alle kanten.

12: Nek rotatie

Draai zachtjes je hoofd naar links alsof je over je linker schouder wilt kijken. Stoppen wanneer een rek is voelbaar in de rechterkant van je nek. Vergeet niet te rekken van beide zijden van de nek.

13: Polsen

druk op uw handen samen tot een bid-positie. Hef langzaam je ellebogen, zodat je armen parallel komen aan de grond, maar hou je handen plat tegen elkaar.

14: Schouders (1)

Breng een arm over de voorkant van het lichaam. Pak je elleboog met de andere hand. Trek voorzichtig je arm over je lichaam zonder het draaien van je romp. Herhaal aan beide zijden. Hetzelfde maar nu voldaan verdraain van de romp.



15: Schouders (2)

Breng je elleboog voor der borst terwijl je de onderarm vertikaal houdt, en druk met de andere hand de onderarm terug richting de schouder. Ook met de andere arm uitvoeren.

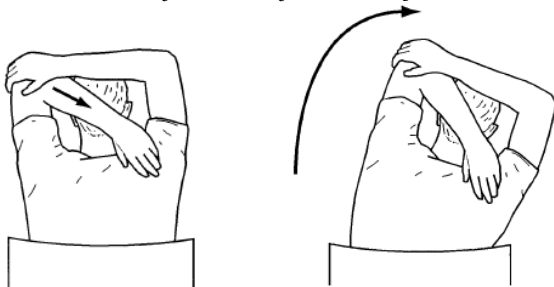
16: Schouders (3)

Haak je vingers achter je hoofd in elkaar, hou je ellebogen rechte naar de zijkant. Houd uw bovenlichaam rechtop en trek de schouderbladen samen zodat een gevoel van spanning ontstaat in uw bovenste terug en schouderbladen. Houd deze spanning voor 5 seconden.



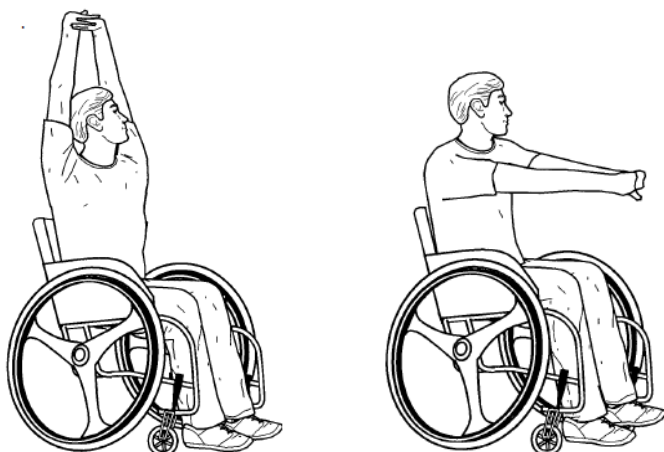
17: Triceps

Hou één arm achter je hoofd zodat je elleboog naar het plafond wijst. Trek met uw andere hand, langzaam d elleboog naar achteren en naar je hoofd tot je een rek in je onderarmen voelt.



18: Vertikale armrek

Haak uw vingers van een hand met die van uw tegenovergestelde hand. Hef je armen boven je hoofd met je handpalmen omhoog gericht. Duw je armen lichtjes naar achteren en omhoog. Doe dezelfde oefening maar nu met de armen naar voren gestrekt.



19: Kuiten

Strek je been rechts uit voor je. Buig uw tenen naar je toe. Vervolgens duw je de tenen van u af. Herhaal dit stuk een paar keer aan elke kant.

Bron: www.orbitmedical.com



Copyright © Revisie oktober 2013 Thijssse Schietsport Advies.
Alle rechten voorbehouden