

Inhoud

Woord vooraf	7
REPOZ	11
Snelle rek	12
Trage rek	13
Waarom rekking toepassen in de sportverzorging?	15
Wat is nuttig en wat is nutteloos wanneer het gaat over stretchen binnen de sportverzorging?	18
Terminologie	21
Besluit	31
Overzichtslijst van de spieren	35
REPOZ-technieken	47
REPOZ 1 – Hamstrings distaal	47
REPOZ 2 – Gastrocnemius proximaal	52
REPOZ 3 – Hamstrings proximaal	56
REPOZ 4 – Hamstrings gemiddeld	60
REPOZ 5 – Enkelflexoren distaal	64
REPOZ 6 – Adductoren knie gestrekt	67
REPOZ 7 – Adductoren knie gebogen	71
REPOZ 8 – Exorotatoren dijbeen horizontaal	74
REPOZ 9 – Endorotatoren dijbeen horizontaal	78
REPOZ 10 – Exorotatoren dijbeen verticaal	81
REPOZ 11 – Endorotatoren dijbeen verticaal	84
REPOZ 12 – Anteflexoren dijbeen	87
REPOZ 13 – Knie-extensoren	90
REPOZ 14 – Anteversoren bekken	94
REPOZ 15 – Retroversoren bekken	98
REPOZ 16 – Combi retroversoren	101
REPOZ 17 – Exorotatoren bovenarm horizontaal	104

REPOZ 18 – Retractoren scapula	108
REPOZ 19 – Exorotatoren bovenarm 90° abductie	111
REPOZ 20 – Depressoren scapula	114
REPOZ 21 – Endorotatoren bovenarm 90° abductie	117
REPOZ 22 – Elevatoren scapula	121
REPOZ 23 – Pectoralis major & protractoren scapula	124
REPOZ 24 – Retractoren scapula	127
REPOZ 25 – Anteflexoren bovenarm	130
REPOZ 26 – Anteflexoren elleboog	133
REPOZ 27 – Retroflexoren bovenarm	136
REPOZ 28 – Extensoren elleboog	139
REPOZ 29 – Polsflexoren proximaal	142
REPOZ 30 – Polsflexoren distaal	146
REPOZ 31 – Polsextensoren proximaal	149
REPOZ 32 – Polsextensoren distaal	152
REPOZ 33 – Hoofdretroversoren	155
REPOZ 34 – Hoofdanteversoren	160
REPOZ 35 – Hoofdrotatoren	163
REPOZ 36 – Hoofdlateroflexoren	168
REPOZ 37 – Combi abductoren knie, lateroflexoren romp, inademhalingspijeren	172

Besluit	179
----------------	-----

Lijst van de spieren met corresponderende REPOZ-oefening	181
---	-----

Lijst van de afbeeldingen	185
----------------------------------	-----

Referenties	191
--------------------	-----