

STRETCHING

*(Gelezen in 't Arbitreren, ledenblad van K.V.S.M.O.,
Vriendenkring Menen en omliggende – februari 2011)*

De Engelse term 'stretchen' betekent letterlijk rekken en strekken. Het is een methode om lenigheid te bevorderen of te onderhouden.

Men moet een duidelijk onderscheid maken tussen stretchen als methode om lenigheidsoefeningen uit te voeren en stretchen als lenigheidstraining. Stretchen is namelijk het uitvoeren van rekoefeningen, lenigheidstraining is een doorgedreven programma van rekoefeningen met als doel een toename van de lenigheid te verkrijgen.

In de opwarming en afkoeling zal men voornamelijk gebruik maken van stretchen als methode om lenigheidsoefeningen uit te voeren. Er zijn verschillende stretching-methodes .

Belang en nut

Bepaalde spiergroepen hebben door training de neiging om te verkorten, waardoor de blessuregevoeligheid stijgt. Een verminderde flexibiliteit is één van de oorzaken van pees- en spierletsels. Een slechte lenigheid kan er eveneens voor zorgen dat bewegingen technisch minder perfect uitgevoerd worden. Door te stretchen maken we de spieren langer. Een vergrote gewrichtsbewegelijkheid (gevolg van een langere spier) is vooral belangrijk bij versnellingsacties, draaimomenten, slag- en werpbewegingen. Bovendien kunnen ze door een grotere contractielengte meer kracht leveren. Doordat je de spieren rekt, zijn ze minder gespannen (de basistonus vermindert). Gevolg: een betere doorbloeding en meer zuurstof. De spieren worden soepeler, waardoor de beweging soepeler, meer gecoördineerd verloopt. Samengevat kunnen we stellen dat er gestretcht wordt met verschillende bedoelingen:

1. Voorkomen van spierpijn na een belangrijke inspanning
2. Spierrelaxatie
3. Blessurepreventie
4. Revalidatie
5. Prestatieverbetering

Hoe lang en hoe dikwijls stretchen?

Statisch rekken gedurende 8 à 15 seconden is voldoende om het beoogde effect te bereiken. Dagelijks één tot twee keer een stretchingprogramma afwerken (en dit zes dagen op zeven) lijkt ideaal om de lenigheid te verbeteren. Om de geboekte winst niet verloren laten te gaan moet minstens 2 keer per week gestretcht worden. De verschillende oefeningen worden per oefensessie best 2 tot 5 keer herhaald.

Stretchingrichtlijnen

* Stretch nooit zonder eerst op te warmen:

- enkele minuten lichte looppas
- zwaaibewegingen (vb. armen zwaaien)
- huppeloefeningen.

* Zorg voor een correcte uitgangshouding en een correcte uitvoering.

* Zorg voor een stabiele uitgangshouding: zoek zoveel mogelijk steunpunten, tracht niet alleen het te rekken lidmaat als steunpunt te hebben.

* Niet veren, anders bereik je het tegenovergestelde effect: de spier wordt korter.

* Rek de spiergroep) langzaam op.

* Rek tot je een zekere spanning voelt in de spier (geen pijn).

* Houd deze positie 8 tot 15 seconden aan (10 tellen).

* Rustig en ritmisch ademhalen.

* Concentreer je op de te rekken spier en ga de spanning na.

- * Keer langzaam terug uit de rekking positie.
- * Tracht zoveel mogelijk te ontspannen door de ledematen even los te schudden na het rekken.
- * Herhaal elke oefening 3 tot 5 keer.
- * Stretch minimaal 2 x per week en zeker bij elke sportbeoefening.
- * De oefeningen worden (zo mogelijk) links en rechts uitgevoerd.
- * Stretch in een voldoende warme ruimte, draag indien nodig losse warme kledij (trainingspak).
- * Stretch vóór en na de sportbeoefening.

De spiergroepen die tijdens de opwarming moeten worden gerekt, houden nauw verband met de sport die beoefend zal worden. Spieren die 2 of meerdere gewrichten overspannen (heupspieren, kniestrekkers en kniebuigers, kuitspieren) zijn gevoeliger voor letsels. Tonische spieren (spieren die constant onder hoge spanning staan, m.a.w. houdingsspieren zoals de buik- en rugspieren) zijn eveneens gevoeliger evenals de spieren die zwaar zullen worden belast. Een laatste gevoelige spiergroep zijn de adductoren van het bovenbeen (spieren aan de binnenkant van de dij).

Rekoefeningen per spiergroep

- * Schouder/nek/bovenrug
- * Bovenarm
- * Bovenbeenspieren
- * Heup/bekken/rug
- * Onderarm/hand
- * Onderbeenspieren

Deze rekoefeningen per spiergroep kan je gedetailleerd, voorzien van foto's terug-vinden op de website www.cjsmvlaanderen.be (een site opgesteld door de overheid). Tevens kunnen specifieke rekoefeningen per sporttak geraadpleegd worden. Zoals u kan zien, heeft iedereen na een inspanning de nodige stretching nodig