



Stretchen, hoe en waarom



Stretchen is het rekken van de spieren (en niet de pezen) tijdens specifieke rekoefeningen. Door te stretchen maak je met andere woorden je spieren minder stijf of langer. Dit is nuttig aangezien je spieren de neiging hebben te verkorten door training waardoor de blessure gevoeligheid kan stijgen. Stretchen kan ofwel bij het sporten ofwel als een afzonderlijke activiteit uitgevoerd worden. In het laatste geval spreekt men van een training- of lenigheidsprogramma.

Stretchen bij het sporten wordt bij voorkeur na de sportactiviteit als onderdeel van de cooling down uitgevoerd. Deze vorm dient meer om de nadelige aspecten van de sportinspanning te verminderen dan om de lenigheid te verbeteren. Stretchen tijdens de opwarming wordt minder aangeraden omdat rekoefeningen die het sporten onmiddellijk voorafgaan, de prestaties negatief zouden kunnen beïnvloeden.

Stretchen als trainings- of lenigheidsprogramma dient dagelijks uitgevoerd te worden. Dit is nodig indien men beïnvloedt de lenigheid te verbeteren.

Stretchen wordt klassiek onderverdeeld in statische en dynamische rekoefeningen:

- Bij statisch stretchen wordt een spier geleidelijk tot de maximale lengte uitgerekt en gedurende een korte periode in deze positie vastgehouden. Deze oefening wordt zonder andere beweging uitgevoerd.
- Bij dynamische stretchen daarentegen, wordt de oefening bewegend uitgevoerd. Voorbeelden van dynamische rekoefeningen zijn zwaaibewegingen van de armen en de benen en het draaien van de gewrichten (bijv. schouder en pols). Er zijn van beide types verschillende rekoefeningen voor zowel het boven- als onderlichaam.

Het type rekoefening (statisch versus dynamisch), de duur van stretchen en de spiergroepen die aangepakt worden, zijn onder meer afhankelijk van de sportdiscipline en je positie op het veld bij veldsporten (bijv. doelman versus aanvaller bij voetbal). Een langere spier resulteert in een grotere beweeglijkheid van het specifieke gewricht en is voornamelijk belangrijk bij versnellingsacties, draaimomenten, slag- en werpbewegingen. Informeer je hierover bij een trainer. Het al dan niet stretchen (van bepaalde spiergroepen) hangt niet af van leeftijd, lengte, gewicht, huidige conditie of eventueel voorgaande letsels.

In tegenstelling tot wat soms beweerd wordt, is correct stretchen niet gevaarlijk. Hierbij is het belangrijk dat je niet plots start met stretchen en niet stretcht in vermoeide toestand. Stretchen is ook niet nadelig voor je sportprestatie, als je dit niet als enige opwarming net voor een sportprestatie uitvoert. Je kan het vergelijken met krachttraining: een korte maximale krachttraining net voor een sportprestatie kan deze negatief beïnvloeden, maar herhaalde krachttraining als onderdeel van een krachtprogramma gaat de spierkracht doen toenemen en de prestatiemogelijkheden juist positief beïnvloeden. Om dit te vertalen naar stretchen is het belangrijk dat je niet éénmalig stretcht, maar dat dit na elke sportinspanning gebeurt en beter nog dagelijks als onderdeel van een lenigheidsprogramma.

Er zijn twee manieren van stretchen:

- Lichte stretch: Stretch tot je een lichte spanning voelt en ontspan terwijl je deze stand aanhoudt.
- Toenemende stretch: Ga na de lichte stretch een fractie verder, tot je opnieuw een lichte spanning voelt, ontspan opnieuw en houdt deze stand vast.

Tips bij het stretchen:

- Stretch ontspannen en rustig.
- Tel tijdens het stretchen en houd de stretch minimaal 10 en maximaal 30 seconden aan.
- Stretch minimaal 1x en maximaal 3x en voer de duur per herhaling op.
- Zorg ervoor dat je enigszins opgewarmd bent voor het stretchen en pas de stretch aan in de mate waarin je opgewarmd bent.
- Pijn is een teken dat er te krachtig gerekt wordt.
- Nooit verend rekken!

Met dank aan:

- Pauline Serie (foto's)
- Caroline Creve (nakijken document).

1. Hamstrings

In stand met gekruiste benen. buig voorover en tracht met de handen de grond te raken. Zorg ervoor dat je hielen op de grond blijven. hierdoor worden de hamstrings van het achterste been intenser gerekt.



2. Beenspieren (hamstrings) 1ste manier

Ga op de grond zitten met gestrekte knieën. Strek de rug op, kruin naar het plafond. Beweeg nu de romp in een rustig tempo naar voren richting voeten waarbij de rug zo recht mogelijk blijft (de rug niet bol maken). De achterzijde van de bovenbenen wordt gerekt, dat wordt meestal vanaf de knieholte gevoelt. Gebruik bij een beperkte beweeglijkheid een handdoek als hulpmiddel. Indien het al beter gaat kun je met beide handen de voeten vastnemen.



3. Beenspieren (hamstrings) 2de manier

Ga op de rug liggen, een been blijft gebogen. Omvat de knieholte van het andere been met beide handen en trek het hele been gestrekt de lucht in richting bovenlichaam. Om het zenuwmateriaal ook mee op te rekken, wordt op het laatst de hiel naar het plafond geduwd en de tenen tevens opgetrokken.



4. Hamstrings 3de manier

Deze manier gebeurt vanuit stand. Leg het te stretchen been steunt met de hiel op bv. een tafel of een stoel. Streck de knie uit en leun naar voor met je lichaam tot je een rek voelt achteraan je bovenbeen. Als je de tenen optrekt, voel je ook een rek in de kuiten. Even loslaten en dan herhalen.



5. Bilspieren (musculus gluteus maximus, musculus Gluteus medius en musculus Piriformis)

Ga op de grond zitten. Leg een been gestrekt neer, zet de voet van het andere been aan de buitenkant van de knie van het gestrekte been. Trek de gebogen knie rustig richting de tegenoverliggende schouder tot de bilspier op rek komt. Steun eventueel met uw rug tegen de muur.



6. Bilspieren (musculus gluteus maximus) 2de manier

Op de rug liggend wordt een been gestrekt en het andere aan de knie naar de borst getrokken. Wordt hierbij geen rekgevoel opgewekt, dan kan de enkel worden omvat en naar de tegenoverliggende schouder getrokken worden. als de knie niet gebogen kan worden of het buigen zelf te pijnlijk is, dan kan de knie ook in de knieholte worden vastgepakt.



7. Bilspieren (musculus gluteus medius en minimus)

Ga op de rug liggen. Trek je knie met je handen in de richting van je tegenovergestelde schouder.



8. bilspieren (musculus quadratus lumborum)

Ga op de rug liggen. Trek je knie met de tegenovergestelde hand in de richting van de tegenovergestelde heup. De schouders moeten vlak op de grond blijven liggen.



9. Lange Kuitspieren (musculus Gastrocnemius)

Ga met het gezicht naar de muur staan en breng de heup naar voren. Maak een kleine uitval pas naar voren en ga het lichaamsgewicht op het achterste been brengen. Let er goed op, dat het achterste been gestrekt blijft en de voet van deze recht naar voren wijst. Duw nu het bekken rustig naar voren tot de hiel van het achterste been dreigt van de grond los te komen. Druk dan de hak richting de grond voor een optimaal resultaat.



10. Korte kuitspieren (musculus Soleus)

Ga met het gezicht naar de muur staan en breng de heup naar voren. Maak een kleine uitval pas naar voren en ga het lichaamsgewicht op het achterste been brengen. Plooi iets door het achtersten been. Duw nu de romp rustig naar voren en zorg ervoor dat de hiel op de grond blijft steunen.



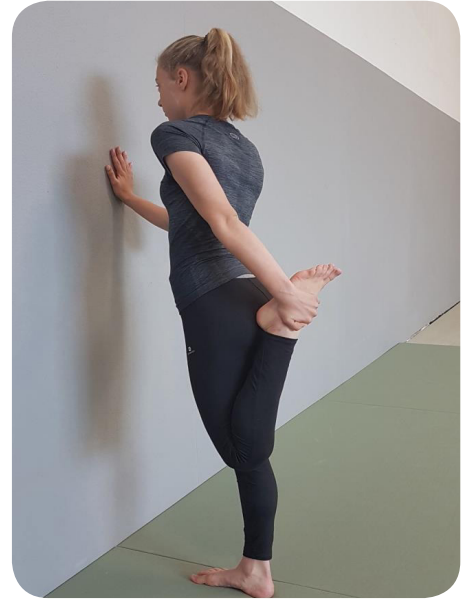
11. Grote lendenspier (musculus iliopsoas)

Maak een hele grote uitvalspas, zet de voet van het voorste been loodrecht onder de knie en leg het bovenlichaam op het bovenbeen. Plaats de voeten schouderbreed uit elkaar anders wordt het moeilijk om het evenwicht te houden. Het achterste been probeer je nu te strekken, waardoor het rekgevoel in de lies van het achterste been toe zal nemen. Bereik je op deze manier niet voldoende rek, duw dan het bekken naar voeren tot er wel duidelijk rek te voelen is.



12. Voorzijde bovenbenen, musculus quadriceps 1ste manier

De spieren aan de voorzijde van de bovenbenen kunnen in stand maar ook liggend uitstekend worden gerekt. In stand begin je met het aanspannen van de buik- en bilspieren. Daarna buig je 1 been en pak je de enkel vast, de hiel komt nu tegen de bil aan. Je houdt je knieën bij elkaar en duwt het bekken recht naar voren. Je voelt de rek vanaf de knie tot de voorzijde van het bekken



13. Voorzijde bovenbenen, musculus quadriceps 2de manier

In zijlig is deze oefening nog veiliger uit te voeren. ga op een zij liggen, trek het onderliggende been op. Het bovenliggende been buig je, zodat je de enkel kunt vastpakken. De knie trek je naar voren, tot de rek in de spier weer duidelijk te voelen is. Probeer zo ontspannen mogelijk te blijven liggen.



14. Voorzijde bovenbenen, musculus quadriceps 3de manier

In zit op hielen. Tracht hierbij het bekken naar achter te kantelen. Steun met de handen achter de hielen. Eerst het bekken opheffen en vervolgens op de hielen zitten en bekken naar achter kantelen.



15. Lies (korte adductoren)

Ga op de grond zitten in kleermakerszit. Plaats de voetzolen tegen elkaar en houd het bovenlichaam en het hoofd recht op. Neem met beide handen de enkels vast en druk met de ellebogen tegen de binnenkant van de knieën



16. Lies (lange adductoren)

Ga in spreidstand staan. De tenen wijzen naar voor. Buig door één been tot de knie recht boven de voet is. Geef schuin druk naar beneden op het gestrekte been. Plaats eventueel de handen op de vloer om het evenwicht te behouden. Houd het bovenlichaam zo recht mogelijk.



17. Armspieren (en schoudergordelspieren)

De uitgangshouding voor deze oefening is minder relevant, als de lage rug maar niet hol getrokken kan worden. Zorg dus ervoor, dat je goed rechtop zit. Dat kan in zit op een stoel, maar ook in de kleermakerzit of stand.

De bovenrug wordt gestrekt en het hoofd rechtop gehouden. Zorg ervoor, dat de kin goed ingetrokken wordt en blijft. De uitvoering is heel simpel, houd de handen bij elkaar en maak de armen zo lang mogelijk. Eerst naar voren en dan naar boven toe. Zodra de spanning iets afneemt kun je de romp naar links en rechts buigen. Je blijft wel recht vooruit kijken.



18. Achterzijde bovenarm, (musculus triceps brachialis)

De uitgangshouding blijft het zelfde als bij bovenstaande oefening, alleen moet er beter op de nek worden gelet, dat deze niet naar voren wordt geduwd. De achterzijde van de bovenarm (triceps) wordt gerkt, door één hand op de rug, achter het hoofd te leggen, en m.b.v. de andere hand de elleboog nog verder naar achteren te trekken. De achterste hand blijft met de rug in contact.



19. De borstspier 1ste manier (musculus pectoralis major)

De borstspier kun je actief rekken m.b.v. de bovenste rugspieren. In zit, stand of buiklig. Belangrijk is alleen, dan de uitgangshouding veilig is en gedurende de hele oefening ook gehandhaafd blijft. Geen holle rug trekken en de kin naar de nek toe ingetrokken houden. Als de nek te veel naar voren wordt geduwd, kunnen ook de oorlellen gedurende de oefening vastgehouden worden.



20. De borstspier 2de manier (musculus pectoralis major)

Om de borstspier passief te rekken, wordt er gebruik gemaakt van de muur. Je gaat met één schouder tegen de muur aan staan, de daarbij behorende arm breng je, met de handpalm naar de muur zodat de vingers naar achteren zijn, achter de rug gestrekt tegen de muur. Draai nu met je lichaam van de muur weg. Dit kun je in lage, horizontale en in hoge armhouding doen om alle delen van de borstspier te kunnen rekken.



21. Buitenkant schoudergordel (musculus Infraspinatus)

De buitenkant van de schoudergordel wordt gerektd door één arm voor de borst langs te buigen. Met de hand van de andere arm wordt de elleboog van de gebogen arm vastgepakt en richting borst getrokken. Het hoofd draait hierbij richting de gerekte schoudergordel.



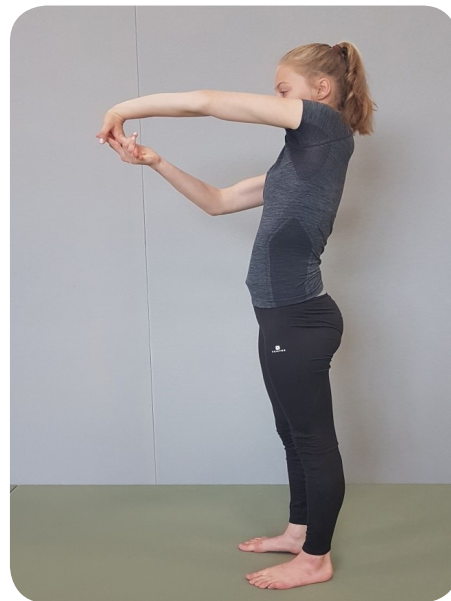
22. Buitenzijde onderarm (extensoren)

Sta recht of ga zitten op een stoel. steek je arm gestrekt naar voren, met de handrug naar boven, terwijl de vingers naar beneden wijzen. Pak met de andere hand de handrug vast en buig de pols nog wat verder totdat je spanning voelt aan de buitenzijde van de onderarm



23. Binnenzijde onderarm (flexoren)

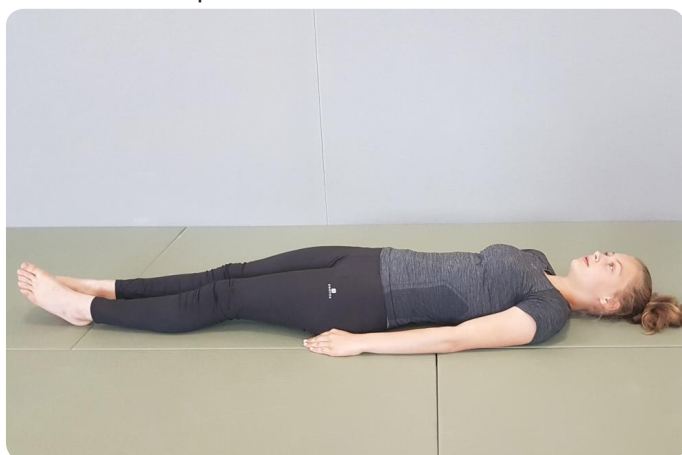
Sta recht of ga zitten op een stoel. steek je arm gestrekt naar voren, met de handpalm naar boven (de vingers blijven naar beneden wijzen). Je voelt nu spanning aan de binnenzijde van de onderarm



24. Bilspieren en lage rugspieren

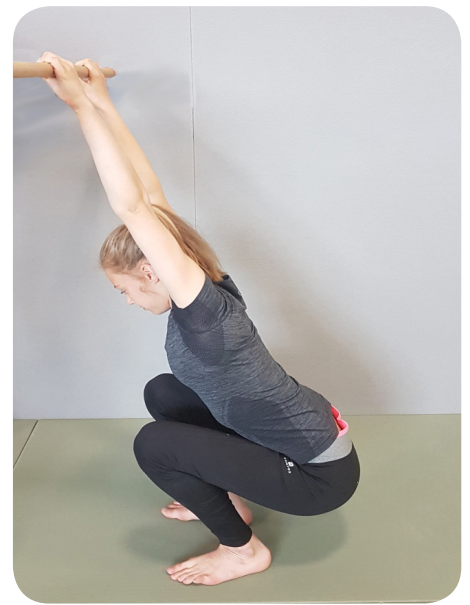
Ga op de buik liggen.

Trek beide benen, met gebogen knieën, naar u toe en houd deze vast met beide handen gedurende 5 tellen, laat dan los en strek ze opnieuw.



25. Lage rug (musculus erector trunci lumbalis)

Ga staan en leg je handen op een hek of afrastering. Plaats je voeten in een kleine spreidstand plat op de grond. Laat je romp zakken en zorg ervoor dat je hielen op de grond blijven staan.



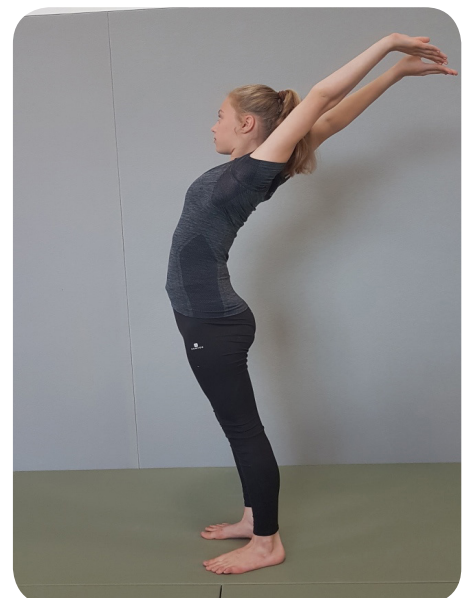
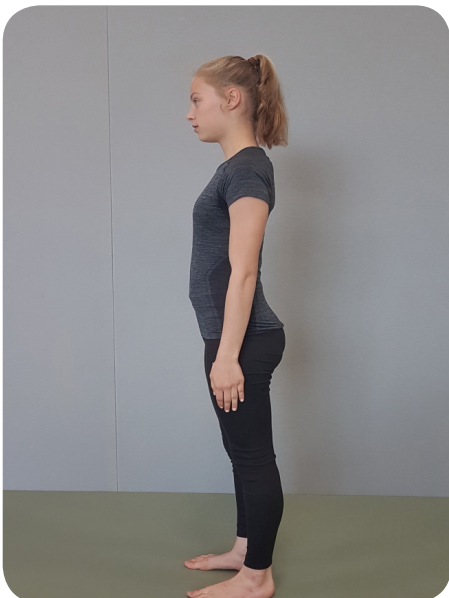
26. de buikspieren

De buikspieren kun je rekken vanuit buiklig. Van daaruit steun je op beide handen. Strek stilaan je beide armen uit tot wanneer je een rek voelt aan de buikspieren. Strek het hoofd zoveel mogelijk omhoog en zorg ervoor dat je bekken zoveel mogelijk op de grond blijft rusten. Keer dan terug naar de eerste houding.



27. de buikspieren in stand

De buikspieren kun je ook rekken vanuit stand. Sta in evenwicht en vertrek met je armen naast je lichaam. Strek je beide armen omhoog zodat je een holle rug maakt. Je voelt nu rek aan je buikspieren. Keer dan terug naar de eerste houding.



28. de schuine buikspieren (musculus tractus Iliotibialis en musculus quadratus lumborum)

De schuine buikspieren worden gerekt vanuit stand. Sta in evenwicht en vertrek met je armen naast je lichaam. Strek één arm omhoog boven je hoofd zodat je een zijwaartse en achterwaartse beweging maakt met je onderrug. Je voelt nu je schuine buikspieren rekken. Keer dan terug naar de eerste houding.



29. Op het werk of op school (1)

Ga op een stoel zitten.

Neem met je ene (linker) hand de knie van de tegenovergestelde (rechter) kant vast. Trek je (rechter) knie naar de tegenovergestelde (linker) kant terwijl je met je schouders naar dezelfde kant (rechts) draait.



30. Op het werk of op school (2)

Ga op een stoel zitten.

Neem met je ene (linker) hand de knie van de tegenovergestelde (rechter) kant vast. Trek je (rechter) knie naar de tegenovergestelde (linker) kant terwijl je met je schouders recht blijft. De oefening is iets minder intensief uitgevoerd dan de bovenstaande. Kan bv. onder de bureautafel op het werk worden uitgevoerd.



Mocht er een wereldkampioenschap stretchen bestaan, dan winnen kaatachtigen ongetwijfeld goud. Onze bevriende viervoeters strekken hun spieren immers voortdurend uit en ze doen dat hoogstwaarschijnlijk om dezelfde redenen als wij. Stretchen voelt dan ook geweldig aan en doet bovendien de bloetoevoer stijgen.

Katachtigen slapen tussen de 12 en 16 uur per dag. Dat is zo'n twee keer meer dan mensen. Wanneer mensen slapen, verlammen de hersenen de meeste van onze spieren om te vermijden dat we onze dromen in daden gaan omzetten. Hetzelfde geldt voor katachtigen tijdens hun kattenslaapjes zodat ze niet ineens beginnen te slaapwandelen op de bank.

Eens ze wakker zijn, kan het stretchen beginnen. Ze doen dat om hun spieren opnieuw in beweging te brengen na periodes van inactiviteit, of ze nu ze stil zaten of slapen. Ze doen het ook om de bloeddruk opnieuw te laten stijgen, want tijdens de slaap daalt de bloeddruk, net als bij de mens.

