

Rekken & Stretchen (Het is nooit te laat om te beginnen)

Lichamelijke fitheid betekent meer dan alleen een goede uithouding, snelheid of krachtige spieren. Fysieke fitheid is multidimensioneel en omvat zowel lenigheid, flexibiliteit, als cardiovasculaire gezondheid, kracht en uithouding. Een goed evenwicht tussen spierkracht en lenigheid is essentieel. Een slechte lenigheid kan voor gevolg hebben dat:

- sommige bewegingen technisch minder perfect kunnen worden uitgevoerd
- de beweging minder efficiënt verlopen
- letsels of blessures ontstaan



In sommige sporten, zoals gymnastiek en ballet, is lenigheid evident. In andere sporten is men zich de laatste jaren bewust geworden van het belang van de lenigheid (b.v. voetbal).

Onderstaand artikel geeft een algemeen inzicht.

Lenigheid heeft eigenlijk 2 betekenissen: de bewegingsuitslag van een gewricht (statische lenigheid) en de weerstand die tijdens een beweging door een gewricht wordt ondervonden (dynamische lenigheid). Statische lenigheid wordt bijvoorbeeld getraind tijdens het uitvoeren van een grote spreidzit.

De dynamische lenigheid slaat bijvoorbeeld op een sliding in het voetbal of spreidstand in tennis

De beperkende factoren van lenigheid zijn de zachte structuren: ligamenten en spieren (de spierspanning).

Lenigheid is bovendien zeer specifiek, niet alleen per individu en per sporttak maar ook per gewricht. Iemand kan bijvoorbeeld zeer lenige schouders hebben maar niet noodzakelijk ook lenige hamstrings (Hamstrings = spieren achterkant bovenbeen).

Om de lenigheid te bevorderen wordt er gebruik gemaakt van rekking en stretchen.

Bij **rekking** wordt de spier in een actieve rusthouding gebracht waarna de spier (actief) wordt gerek. Door veel te rekken, krijgt men langere spieren: er worden sacromeren bijgemaakt en de spanning (= tonus) van de spier verslapt.

Het **stretchen** houdt in dat u de spier een tijdje (10-30 sec.) in de uitgerekte toestand houdt. Merk al op dat "verend rekken" bij stretchen niet thuis hoort. Stretchen verhoogt de beweeglijkheid en dit is een preventie tegen ongevallen. Men kan onverwachte hindernissen gemakkelijker uit de weg gaan.

Het rekken van de spier gaat altijd het stretchen vooraf. Men rekt eerst zijn spier voorzichtig en zo ver mogelijk zonder dat het pijn doet en dan "stretcht" men gedurende 10-30 seconden.

Hoe stretchen

Er bestaan grosso modo 3 methoden die sporters kunnen aanwenden - zonder veel voorkennis en hulp van een begeleider - om de lenigheid te verbeteren: ballistische, statische en de contract-relax methode. Er zijn nog andere stretchmethoden zoals PNF, CRAC, ... maar hier wordt niet dieper op ingegaan gezien de verhoogde moeilijkheid tijdens uitvoering.

✓ Ballistisch rekken of dynamisch rekken:

Met verende bewegingen rekken. Vb armen zijwaarts spreiden en enkele keren "aandringen". Door de beweging die in gang is te laten uitzwaaien, bereikt men verder gelegen punten. Het is wellicht de minst veilige methode, zeker indien niet voorafgegaan door een goede algemene en specifieke opwarming (zie verderop Vraag 9). Ballistisch rekken helpt om een dynamische flexibiliteit te ontwikkelen (vb. vlinderslag, speerwerpen, ...).

✓ Statische stretching:

Men brengt bepaalde spiergroepen in een maximale, extreme houding en houdt dit aan tussen de 6 en 60 sec. Dit stretchen van de spier zou zonder beschadiging de lenigheid ten stelligste verbeteren.

✓ Contract-relax methode (CR-methode):

Deze methode bestaat uit 4 delen. Ten eerste spant men de spier op gedurende enkele seconden. Hierdoor is de spier minder rekgevoelig. Vervolgens wordt dezelfde spier kort ontspannen. Daarna wordt de spier gerek tot de juiste maximale lengte en dan stretcht men voort gedurende 10-30 seconden in dezelfde houding. Deze methode is erg efficiënt.

Bovenop deze methode kan men het principe van "passieve rek" toepassen. Hierbij zal een partner de extreme beweging verder brengen door trekking of duwen. Kies de juiste methode voor uw doel en sporttak.

Vraag en antwoord:

x Vraag 1: Kan ik mijn lenigheid op een eenvoudige manier testen?

Er bestaat geen algemene "norm" voor lenigheid. Het wel of niet soepel zijn is individueel bepaald. De lenigheid kan zelfs verschillen per individu voor de bovenste ledematen tov. de onderste ledematen.

Voor de hamstrings werd de "Sit and Reach" test ingevoerd. Deze test kan u vinden in meerdere fitness- en testcentra. Hoe verder u met uw vingertoppen naar voor kan (niet veren, geleidelijk vooroverbuigen met gestrekte benen, gedurende 2 tellen aanhouden); hoe beter uw testresultaat. Voor deze test hebt u een geijkte "zitbank" nodig.

Voor de lenigheid van de schoudergordel brengt men de rechterhand over de schouder tot op de rug (elleboog mooi loodrecht). Breng de linkerhand langs onder tot tussen de schouderbladen en schuif beide handen zo dicht mogelijk tegen elkaar. Indien u de vingers kan grijpen (of overlappen), dan bezit u voldoende lenigheid. Probeer daarna de test met omgekeerde armhouding.

x Vraag 2: Wanneer stretchen?

U kan zowel voor, tijdens als na een sportbeoefening stretchoefeningen uitvoeren maar zorg er wel voor dat u goed bent opgewarmd. Het beste resultaat wordt bekomen na een voldoende lange, intensieve opwarming of na de sportbeoefening. Stretch nooit met "koude", niet opgewarmde spieren! Tijdens het sporten kunnen stretchoefeningen nuttig zijn bij opkomende krampen. Langzaam en voorzichtig uitrekken wordt aangeraden. Een beginnend loper kan zo na een rustige opwarming van een 10-tal minuten perfect een pauze nemen om te stretchen (vb. kuit, bovenkant benen) alvorens zijn verdere loopprogramma af te werken. Naderhand kan een tweede stretch volgen (algemener en vollediger).

x Vraag 3: Hoe lang stretchen?

Statische stretchoefeningen van 10-15 seconden zijn voldoende om op een veilige manier te stretchen. Voor iemand die absoluut zijn lenigheid wil bevorderen kan tot 30 seconden worden gestretcht of soms nog langer.

x Vraag 4: Hoe dikwijls moeten we stretchen?

Om de lenigheid te verbeteren zou u bovendien dagelijks 1 tot 2x een volledig stretchprogramma moeten afwerken met telkens 1 dag rust per week waarop u niet stretcht. U stretcht hierbij 2 tot 5x dezelfde spier(groep).

Indien u uw lenigheid wil behouden is het voldoende een 2-tal keren per week het stretchprogramma uit te voeren waarbij elke oefening 2 tot 5x wordt herhaald.

x Vraag 5: Hoe lang duurt het vooraleer ik leniger ben?

Indien u juist stretcht en het doet volgens bovenvermelde richtlijnen zal u reeds na 2 tot 3 weken resultaat boeken. Uiteraard is dat resultaat afhankelijk van de beginlenigheid, de gebruikte techniek (met de CR-methode boekt men sneller resultaat), de tijdsduur per sessie en de leeftijd.

x Vraag 6: Kan het gebeuren dat ik mij in het begin iets "stijver" voel?

Indien u na uw eerste stretchprogramma wat spierstijfheid voelt, dan zijn daar verschillende redenen voor:

- Bent u niet te ver gegaan? U mag een zekere spierspanning voelen doch NOOIT pijn.
- Was de uitgangshouding wel correct en stabiel?
- De te rekken spier dient ook ontspannen te zijn. In het begin kan het zijn dat de spieren iets tegenwerken. Ze gaan ahw. samentrekken omdat ze onvoldoende ontspannen zijn. Dit kan spierstijfheid veroorzaken. Na enkele dagen zou de spierstijfheid volledig moeten verdwijnen.



x Vraag 7: Moet ik bepaalde spiergroepen meer stretchen?

Het blijkt dat de meeste mensen hun "langste" spieren meer rekken dan de korte. Tracht daarom de spieren die het minst lenig zijn het meest te oefenen.

Bovendien moet ook de zwaarst belaste spier het meest worden gerekt/gestrecht. Het blijft echter aangewezen ook andere spiergroepen in een stretchprogramma te betrekken.

x Vraag 8: Kan ik te lenig zijn?

Dat kan absoluut. Het zogenaamde "hypermobiliteitssyndroom" veroorzaakt gewrichtspijn en zwelling. Hypermobiliteit komt het meest voor in elleboog-, knie- en enkelgewricht. Ongeveer 4 tot 7% van de bevolking zou over hypermobile gewrichten beschikken. Het komt ook meer voor bij vrouwen en meisjes dan bij mannen. Meisjes en vrouwen hebben doorgaans een grotere gewrichtsbewegelijkheid dan jongens en mannen van vergelijkbare leeftijd. Dit heeft te maken met het feit dat ze meestal lichtere botten en minder spieren hebben dan mannen.

x Vraag 9: Waarom moet ik eerst opwarmen alvorens te stretchen?

De gewrichtsbewegelijkheid neemt toe bij een hogere temperatuur, waardoor de rekbaarheid van pezen, ligamenten, en ander bindweefsel ook verbetert. Het rekken van niet opgewarmde spieren kan zelfs letsels veroorzaken. Een goede opwarming bestaat meestal uit een algemene opwarming, gevolgd door een specifieke opwarming - al dan niet in combinatie met stretchoefeningen. De algemene opwarming is verschillend per sporttak. Voorbeelden zijn: joggen, huppeloefeningen, fietsen op een hometrainer, ... Hierdoor wordt de spiertemperatuur verhoogd. De specifieke opwarming concentreert zich op delen van het lichaam die later in de meer intensieve sportbeoefening zullen gebruikt worden. Voorbeelden zijn: met armen zwaaien, pols en enkels ronddraaien, schouderrol, lopen met opgeheven knieën, ...

x Vraag 10: Kan ik nog lenig worden op late leeftijd ook al ben ik nooit lenig geweest?

De vermindering van de lenigheid met de leeftijd is niet voor alle gewrichten gelijk. Meestal wordt eerst de heupregio (incl. lage rug !) aangetast en vervolgens de knieën. De bewegelijkheid van de bovenste ledematen wordt minder door de leeftijd bepaald.

Verschillende studies hebben aangetoond dat niet-actieve personen niet enkel veel stijver zijn, maar dat ze soms zelfs niet over de minimale lenigheid beschikken voor de vele eenvoudige dagelijkse activiteiten (zoals zich aan- of uitkleden, de haren kammen (!), enz.). Het behoud van de normale gewrichtsbewegelijkheid door regelmatig stretchen kan dan ook bijdragen tot een groter "bewegingscomfort". Het is dus **nooit te laat om te beginnen** ! Wel is het zo dat men de natuurlijke evolutie niet helemaal kan stoppen.

10 richtlijnen bij het stretchen

- 1) Stretch nooit zonder voorafgaande opwarming:
 - enkele minuten lichte looppas (8-10 min.)
 - zwaaibewegingen met de armen
 - huppeloefeningen, ...
- 2) Stretch in een voldoende verwarmde ruimte of omgeving of draag verwarmende kledij (trainingspak).
- 3) Zorg voor een correcte uitgangshouding.
- 4) Zorg voor een stabiele uitgangshouding:
 - zoek zoveel mogelijk steunpunten
 - tracht niet alleen het te rekken lidmaat als steunpunt te hebben
- 5) Rek de spiergroep langzaam. Rek tot u een zeker spanning (geen pijn) in de spier voelt
- 6) Concentreer u op de te rekken spier, ga aandachtig de spanning in de spier na.
- 7) Tracht u verder zoveel mogelijk te ontspannen: zowel de te rekken spier(groep) als de andere spieren moeten ontspannen blijven.
- 8) Houd deze positie tussen 10-20 seconden aan.
- 9) Blijf rustig ademen.
- 10) "NOOIT" verend rekken.

Over rekken & stretchen zijn veel theorieën.....

