

Warming-up en cooling down + het nut van stretchen

De definitie van warming-up = “een serie oefeningen om je lichaam voor te bereiden op een grote inspanning zodat blessures worden voorkomen” Daardoor kun je in de kerntraining een grotere belasting aan en raak je minder snel geblesseerd. Het prestatievermogen gaat omhoog.

Wat gebeurt er tijdens de warming-up?

Globaal gezegd is de warming-up goed voor 1) je spieren en pezen en
2) goed voor je hart en longen.

- ✓ Het lichaam warmt op van gemiddeld 37 graden naar gemiddeld 38.5 graden Celsius
- ✓ De stofwisseling in de spieren neemt toe
- ✓ De hartslag stijgt en bloedcirculatie verbetert
- ✓ De zenuwen worden geactiveerd
- ✓ De gevoeligheid van gewrichten, pezen, zintuigen neemt toe
- ✓ De ademhaling en longventilatie verbetert
- ✓ De adrenaline komt vrij
- ✓ De psyche bereid zich voor
- ✓

Stijve en koude spieren hebben geen optimale doorbloeding en kunnen dus niet goed zuurstof opnemen en afvalstoffen afgeven. Ze zijn ook blessuregevoeliger dan opgewarmde spieren. Bij de cooling-down gebeurt alles min of meer in omgekeerde volgorde en geef je je lichaam de kans om zich geleidelijk weer aan te passen.

Warming-up en cooling-down maken altijd onderdeel uit van de training.

Regelmatig vragen atleten of zij nu wel of niet moeten stretchen. Er zijn allerlei verschillende studies die elkaar tegenspreken. Mijn antwoord is in dit geval dat kort stretchen vooraf onderdeel uitmaakt van een goede warming up, maar dat achteraf te persoonsafhankelijk is. Als je het gewend bent en prettig vindt, dan moet je het er vooral inhouden. Als je zelf de indruk hebt dat het voor jou niets bijdraagt, dan hoeft het niet. Maar als je nooit je spieren rekt kun je wel een paar trainingen proberen of je verschil ervaart.

Het advies is vaag omdat de theorie over het nut van stretchen telkens wisselt. Soms verschijnen er artikelen met ‘bewijzen’ voor rekken en soms artikelen met ‘bewijzen’ tegen rekken. Het lijkt een beetje trendgevoelig en het enige alternatief is dan dat je naar je eigen behoefte luistert. Verder mag het duidelijk zijn dat het accent op de te rekken onderdelen per sport verschilt. Bij het lopen zijn het vooral de beenspieren, hamstrings en kuitspieren die gerekt worden. Bij het zwemmen ligt bij het rekken het accent op borstspieren, rugspieren en armspieren (een dynaband als hulpmiddel is erg geschikt). Bij lopen en fietsen ligt het accent op alle beenspieren.

REKOEFFENINGEN

Rekoefeningen zijn een goede manier om leniger te worden en zo blessurerisico's te beperken en prestaties te verbeteren. Bovendien kunnen rekoefeningen ook resulteren in een toename van kracht. Dat komt doordat je met elastischer pezen beter gebruik kunt maken van het reactief vermogen van een spier.

Er zijn verschillende manieren om te rekken. De twee methoden die het meest worden toegepast, zijn statisch rekken dynamisch ('verend') rekken. Statisch rekken houdt in dat je de spier langzaam en voorzichtig op rek brengt tot in de uiterste stand. Vervolgens houdt je deze positie gedurende een aantal seconden vast. Dynamisch rekken wil zeggen dat je de spier al verend op lengte brengt.



Welke rekmethode je het beste kunt gebruiken, is onder meer afhankelijk van je doel en het moment waarop je rekt. Zo gaat tijdens de warming-up de voorkeur uit naar dynamisch rekken en kun je tijdens de coolingdown na een zware belasting beter niet te lang of intensief rekken.

Hieronder 15 basis stretch-oefeningen voor de belangrijkste spiergroepen

1. Lange kuitspier (M. Gastrocnemius)

- maak met de rechtervoet een stap naar voren
- breng het lichaamsgewicht over naar het rechterbeen
- buig rechterknie en houd de linkerknie gestrekt
- houd de linkerhak op de vloer



2. Korte kuitspier (M. Soleus)

- maak met de rechtervoet een kleine stap naar voren
- houd het lichaamsgewicht op het linkerbeen
- buig de romp naar voren
- houd de linkerhak op de vloer



3. Achterzijde bovenbeen (Hamstrings)

- leg het been horizontaal op een hek of bankje
- houd de rug recht
- buig de romp naar voren
- houd beide benen gestrekt



4. Voorzijde bovenbeen (M. Quadriceps femoris)

- ga rechtop staan en zoek steun met één hand
- buig je been
- pak de enkel vast en trek de hiel naar de billen totdat je rek voelt in het bovenbeen
- de knie wijst naar beneden
- houd het bovenlichaam goed rechtop



5. Lies (Korte adductoren)

- ga zitten in de kleermakerszit
- zet de voetzolen plat tegen elkaar aan
- houd het bovenlichaam en het hoofd rechtop
- druk met de ellebogen op de binnenkant van de knieën



6. Lies (Lange adductoren)

- ga in de spreidstand staan
- tenen en voeten wijzen naar voren
- buig één been; de knie is recht boven de voet
- geef met het gestrekte been druk schuin naar beneden
- houd het bovenlichaam recht



7. Grote lendenspier (M. Iliopsoas) en lage rug

- ga met een rechte rug tegen de muur staan
- pak je rechterknie en trek deze naar je borst
- houd je lichaam recht tegen de muur



8. Grote lendenspier (M. Iliopsoas)

- plaats het rechterbeen in een hoek van 90° vooruit
- de linkerhak raakt de grond niet
- druk de heup en het linkerbovenbeen voorwaarts en naar beneden
- houd het bovenlichaam recht



9. Buitenzijde bovenbeen (Tractus Iliotibialis en M. Quadratus lumborum)

- voor rekken van het linkerbeen: kruis je linkerbeenzover mogelijk achter je rechterbeen.
- breng je linkerarm omhoog en buig nu zover mogelijk naar rechts, totdat je rek voelt in je linkerzij en aan de buitzijde van je linkerbovenbeen



10. Bilspieren (Mm. Gluteus maximus, M. Gluteus medius en M. Piriformis)

- ga op de grond zitten en zet het linkerbeen over het gestrekte rechterbeen, ter hoogte van de knie.
- de linkerarm steunt het gestrekte bovenlichaam
- kijk over de linkerschouder
- de rechterelleboog drukt de linker knie naar de andere kant



11. Lage rug (erector trunci lumbalis)

- leg je handen op een hek of boarding
- je voeten staan in een kleine spreidstand plat op de grond
- laat de romp naar achteren zakken



12. Achterzijde bovenarm (M. Triceps Brachialis)

- leg de rechterhand bovenhands op de schouderbladen
- duw met je linkerhand de hand verder naar beneden
- houd je rug zoveel mogelijk recht



13. Achterzijde schouder (M. Infraspinatus)

- leg je linkerhand op de rechterschouder
- houd de linkerarm horizontaal
- pak met de rechterhand de linkerelleboog vast
- trek de linkerarm over de rechterschouder
- kijk over de linkerschouder



14. Buitenzijde onderarm (Extensoren)

- 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 buitzijde van de onderarm



15. Binnenzijde onderarm (Flexoren)

- 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

