

Vormen van stretchen

Serieel gipsen

Deze vrij weinig gebruikte vorm van stretchen wordt soms ingezet na een hersteloperatie aan gescheurde spieren of pezen. Voor de behandeling wordt de betreffende spier op een bepaalde lengte in het gips gezet. Na enige tijd wordt het gips verwijderd, het gewricht in een andere hoek gezet (waardoor de spierlengte verandert) en opnieuw gegipt. Dit kan zo vaak als nodig is worden herhaald. Na een operatie aan de achillespees, bijvoorbeeld, kan de enkel voor twee weken in een plantairflexie van 130 graden worden gezet, dan voor twee weken op 110 graden en dan voor twee weken op 90 graden.

PNF

Proprioceptieve neuromusculaire facilitatie (PNF-stretchen; ook wel 'aanspannen-ontspannen' genoemd) is zeer effectief voor het stretchen van onwillige spieren of het ontspannen van zeer gespannen spieren. Dit kan individueel of met behulp van een partner worden gedaan. Om een PNF-stretch te doen wordt de spier naar de positie aan het einde van zijn bereik gebracht en daar vastgehouden. Dan wordt de spier zonder bewegen tegen de stretchrichting in aangespannen of met spanning teruggebracht. Dit wordt enkele tellen vastgehouden. Vervolgens wordt de spier ontspannen en daarna iets verder opgerekt. Dit wordt zo vaak als nodig is herhaald. Het is verrassend hoeveel verder dan de oorspronkelijke positie een spier op deze manier kan worden opgerekt.

Achillespees

Serieel gipsen is een stretch-techniek waarmee een pees na een hersteloperatie steeds iets verder kan worden opgerekt. Een goed voorbeeld is de reeks verschillende gipsposities na het herstel van een achillespees.



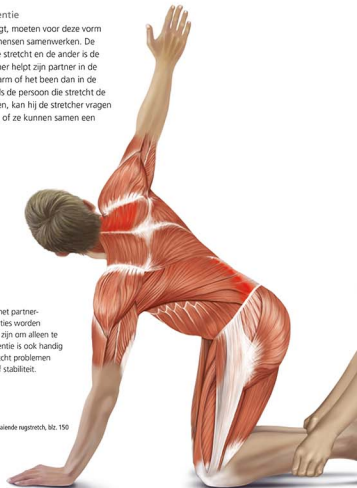
Met partnerassistentie

Zoals de naam als zegt, moeten voor deze vorm van stretchen twee mensen samenwerken. De ene is de persoon die stretcht en de ander is de 'stretcher'. De stretcher helpt zijn partner in de stretch en houdt de arm of het been dan in de stretchpositie vast. Als de persoon die stretcht de spier voelt ontspannen, kan hij de stretcher vragen om verder te duwen, of ze kunnen samen een PNF-stretch doen.

Partnerassistentie

Bij stretchoefeningen met partnerassistentie kunnen posities worden aangenomen die lastig zijn om alleen te bereiken. Partnerassistentie is ook handig als de persoon die stretcht problemen heeft met evenwicht of stabiliteit.

► Gebiëde draaiende rugstretch, blz. 150



Tricepsstretch

De triceps wordt vaak pijnlijk bij mensen die pas zijn begonnen met gewichten. De triceps brachii strekt de elleboog en speelt ook een rol bij het strekken van de schouders in bewegingen als optrekken of houthakken. Een gespannen triceps kan bijdragen aan een langdurig pijnlijke schouder. Deze oefening brengt de spier naar de volledig opgerekte positie en kan ideaal zijn voor activiteiten die de triceps brachii veel aanspreken, zoals kajaksen, zwemmen en gewichtsoefeningen, zoals push-ups of de bench-press. Voor de tricepsstretch is geen materiaal nodig en de oefening kan staand of zittend worden uitgevoerd.

waarschuwing

Duw uw arm niet op uw hoofd omlaag, want dan buigt uw nek.

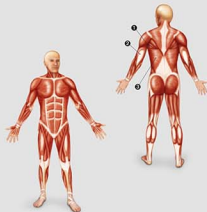
hoe Hef één arm omhoog, buig dan de elleboog en leg uw hand tussen de schouderbladen. Breng de andere hand omhoog en gebruik die om uw elleboog omlaag te duwen tot u de rek in de achterkant van uw arm voelt.

variaties **EEN** Als u uw andere arm liever niet bovenlangs gebruikt, kunt u deze stretch doen met een handdoek. Houd de handdoek vast aan de kant die u wilt stretchen. Hef uw arm en leg uw hand tussen de schouderbladen, zodat de handdoek midden over uw rug omlaag hangt. Pak de handdoek ter hoogte van de onderrug of billen met uw andere hand vast en trek hem voorzichtig omlaag.

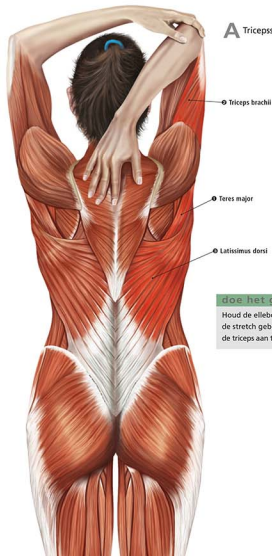
TWEE Deze stretch kan zo worden gedaan dat de latissimus dorsi ook wordt aangesproken. Die spier wordt veel gebruikt bij activiteiten waarbij de triceps brachii ook actief is, zoals kajaksen en zwemmen. Hef uw arm en leg uw hand tussen de schouderbladen. Breng uw andere hand omhoog en gebruik die om de elleboog omlaag te duwen. Buig tegelijk uw romp zijwaarts weg van de arm die wordt gestretcht.

gestretchte spieren

- 1 Teres major
- 2 Triceps brachii
- 3 Latissimus dorsi



A Tricepsstretch



doe het goed

Houd de elleboog tijdens de stretch gebogen om de triceps aan te spreken.

Dip

Deze oefening, waarbij u uw eigen gewicht gebruikt, past bij de pull-up of chin-up in de eigengewichtoefeningen voor het bovenlichaam. De dip maakt gebruik van een duwende beweging en traint zo voornamelijk de grote borstspier (pectoralis major), triceps en voorste deltoïdeus. Het is mogelijk zo te variëren dat de triceps of grote borstspier meer worden aangesproken, afhankelijk van hoe ver de romp naar voren leunt. Deze oefening is moeilijk voor beginners, omdat ze genoeg kracht moeten hebben om hun eigen lichaamsgewicht te tillen en sterke buikspieren om hun romp stabiel te houden. Sommige sportscholen hebben speciale apparaten voor deze oefening die u ondersteunen als u niet de benodigde kracht hebt.

hoe

Ga tussen de parallelle bars staan en gebruik het opstapje zodat de bars op taillehoogte komen. Pak ze vast, strek de ellebogen, buig de knieën en til de voeten op. Laat u zakken door excentrische controle op de strekspieren uit te oefenen tot de ellebogen 90 graden gebogen zijn. Duw uzelf weer omhoog (ellebogen gestrekt).

varianties

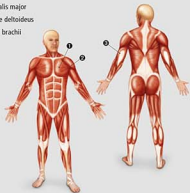
LICHT
ZWAAR

Besch dips zijn een goed alternatief als u te weinig kracht voor de 'echte' oefening hebt. Ga op een bank zitten met uw benen naar voren gestrekt en uw hielen naast elkaar op de grond. Steun het bovenlichaam op de armen en hef het omhoog. Schuif naar voren, zodat uw lichaam voor de bank zweeft, niet erboven. Laat uw lichaam zakken en duw het dan weer omhoog (ellebogen gestrekt).

Breid de uitdaging uit met meer gewicht. Gebruik een dip belt, waaraan u extra gewicht kunt bevestigen dat tussen de benen hangt en voor de oefening zoals beschreven uit.

actieve spieren

- 1 Pectoralis major
- 2 Voorste deltoïdeus
- 3 Triceps brachii



waarschuwing

Te veel extra gewicht kan leiden tot scheurtjes in de grote borstspier en triceps. Voeg niet te snel te veel gewicht toe.

► Actieve spieren zijn in het zwart aangegeven, stabiliserende spieren in het grijs.

2



doe het goed

Leun naar voren om de borstspieren te trainen; blijf rechtop om de armen te trainen.

Upright row

Dit is een uitstekende oefening om sterkere schouders te krijgen. De upright row richt zich op de laterale deltoïdeus. De voorste deltoïdeus, de trapezius en de biceps worden ook aangesproken tijdens het heffen, terwijl de spieren in de onderrug continu moeten werken om het bovenlichaam te ondersteunen. Deze oefening is geschikt voor beginners en gevorderden, en perfect voor sporten en beroepen waarbij moet worden getild, gesleept of getrokken. Zeer geschikt voor krachtssporters die meer gevorderde, olympische hefoefeningen willen leren, zoals de jerk of snatch.

hoe

variaties

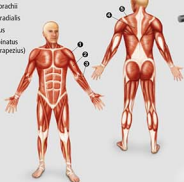
actieve spieren

Ga staan met de voeten op schouderbreedte en de knieën licht gebogen. Pak de barbell beet, met beide handen op schouderbreedte, de handpalmen naar u toe en de armen gestrekt. Buig de ellebogen en trek de barbell recht omhoog, terwijl u de stang dicht bij het lichaam houdt, tot de ellebogen op schouderhoogte zijn. Laat de polsen flexen als de stang omhoogkomt. Laat de barbell rustig naar de startpositie zakken.

Doet deze oefening aan één kant tegelijk en gebruik een dumbbell. Pak een dumbbell in één hand en houd met de andere hand een stevig, stilstaand voorwerp vast als ondersteuning. Gebruik dezelfde techniek en lichaamspositie als voor de standaardoefening, en zorg ervoor dat de ellebogen naar buiten wijzen.

Gebruik in plaats van de barbell twee dumbbells voor extra instabiliteit, waardoor meer controle is vereist. Pak de dumbbells vast, met de handen op schouderbreedte, de handpalmen naar u toe en de armen gestrekt. Buig de ellebogen en trek de dumbbells recht omhoog. Houd de gewichten dicht bij het lichaam en hef ze tot de ellebogen op schouderhoogte zijn. Op dit punt moeten de polsen zich net onder de schouders bevinden en de ellebogen naar buiten wijzen.

- 1 Laterale deltoïdeus
- 2 Biceps brachii
- 3 Brachioradialis
- 4 Trapezius
- 5 Supraspinatus (onder trapezius)



waarschuwing

Trek de rug niet krom en zwaai niet naar voren of achteren; dat belast de onderrug te veel.

1

- Supraspinatus (onder trapezius)
- Laterale deltoïdeus
- Teres minor
- Infraspinatus
- Trapezius



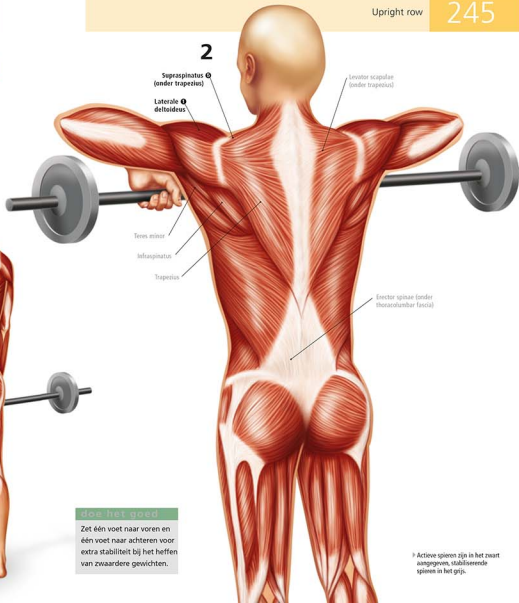
2

- Supraspinatus (onder trapezius)
- Laterale deltoïdeus

- Teres minor
- Infraspinatus
- Trapezius

Levator scapulae (onder trapezius)

Erector spinae (onder thoracolumbar fascia)



doe het goed

Zet één voet naar voren en één voet naar achteren voor extra stabiliteit bij het heffen van zwaardere gewichten.

» Actieve spieren zijn in het zwart aangegeven, stabiliserende spieren in het grijs.