DE STRETCHING METHODE

In het begin:

Allereerst train in het begin niet teveel, overdrijf niet . Hard trainen is goed als je geoefend bent. Maar als je in het begin overdrijft kan je een inzinking krijgen door allerlei pijntjes en blessures, en wordt de gedachte aan meer oefenen onaantrekkelijk.

Als je iets doet waar je geen plezier in hebt, voel je disharmonie, een conflict in jezelf. Als je je voorneemt om tijd te gaan besteden aan oefening, leer dan tegelijk om ervan te genieten en je gezondheid te bevorderen. Breng regelmaat in wat je doet. En als je fitter wordt en jezelf beter kent, zul je zien dat je harder en langer bezig kunt blijven dan ooit tevoren.

Een ander belangrijk aspect van oefenen is dat je leert binnen je eigen grenzen te blijven. Je zult misschien denken dat als je binnen je grenzen blijft er weinig of geen vooruitgang in zit. Het tegendeel is waar. Juist door je huidige beperkingen te leren kennen besef je dat het mogelijk is je grenzen geleidelijk te verleggen, als je er maar de tijd voor neemt.

Door regelmatige positieve activiteiten breng je elke dag kleine veranderingen teweeg. Die veranderingen kunnen zo klein zijn dat je ze zelf niet eens opmerkt. Het is samengaan van deze regelmatige veranderingetjes die leiden tot vanzelfsprekende resultaten. Als je dus wilt veranderen doe dan regelmatig oefeningen op je eigen ritme.

LETS GO !!

WAT HEEFT STRETCHING HIERMEE TE MAKEN?

1. Het houdt de spieren soepel, bereid je voor op beweging en helpt je zonder onnodige inspanning bij de dagelijkse overgang van rust naar flinke activiteit.
   Dit is belangrijk als je bezig bent met inspannende oefeningen omdat zulke activiteiten verstijving en verkramping van de spieren bevorderen. Rekken en strekken voor en na lichamelijke inspanningen houd je spieren soepel en helpt blessures te voorkomen.
2. Strekken en rekken is eenvoudig, maar als dat verkeerd wordt gedaan doet het meer kwaad dan goed. Daarom is het noodzakelijk de juiste technieken te leren kennen.
3. Stretchen is een eenvoudige, pijnloze manier om je voor te bereiden op beweging.
4. Stretchen voelt lekker aan als het correct gebeurt. Je hoeft niet elke dag je grenzen te verleggen, het mag geen persoonlijke wedstrijd worden om te zien hoever je kan komen. Het rekken moet worden aangepast aan jouw persoonlijke spierstructuur.
5. De sleutel is regelmaat en ontspanning. Het is de bedoeling om de spierspanning te verminderen om daartoe vrijer te kunnen bewegen.
6. Stretching roept geen stress op, het is rustgevend, ontspannend en vriendelijk, omdat je het kunt aanpassen aan je eigen lichamelijke conditie. Het stretchen geeft je de vrijheid jezelf te zijn en daarvan te genieten. Je moet het echter wel rustig aan doen, vooral in het begin.
7. Gun je lichaam en geest de tijd om te wennen aan de inspanning van lichamelijke activiteit. Begin eenvoudig en regelmatig. Er bestaat nu eenmaal geen manier om in één dag in vorm te geraken.
8. Als je regelmatig rekt en vaak oefent zul je leren genieten van het bewegen.
9. Onthoud dat ieder van ons een uniek lichamelijk en geestelijk individu is. We bezitten allen een verschillende mate van kracht, uithoudingsvermogen, beweeglijkheid en temperament. Als je, je lichaam en de behoefte ervan leert kennen zul je je persoonlijke mogelijkheden ontwikkelen en geleidelijk aan een fundamenteel goede conditie opbouwen, die een leven lang stand houdt.

VOOR WIE IS STRETCHEN BEDOELD?

Iedereen kan leren stretchen, ongeacht leeftijd of lenigheid. Je hoeft niet in topconditie te zijn of speciale sportkwaliteiten te hebben. De methoden zijn prettig en makkelijk en heel goed aan te passen aan de individuele verschillen in spierspanning en lenigheid.

WANNEER KUN JE STRETCHEN?

Rek in ieder geval voor en na lichamelijke inspanning.

WAAROM IS STRETCHEN ZO GOED?

Eigenlijk zou je iedere dag moeten stretchen, omdat het je geest ontspant en je lichamelijke conditie verhoogt. Je zult zelf ontdekken dat regelmatig stretchen je het volgende oplevert.

a) Verminderen van spierspanning en ontspanning van het hele lichaam.
b) Ontwikkelen van een betere lichaamshouding, want terwijl je de verschillende lichaamsdelen rekt, richt je je aandacht daarop en kom je ermee in contact. Je leert jezelf kennen.
c) Als je op kracht beweegt ga je vaak over je grenzen.
d) Als je beweegt op je gevoel van je "welbevinden" gebeurt dat nooit, en loop je geen blessures op.
e) Bevorderen van de bloedsomloop.
f) Het is prettig.

HOE MOET JE STRETCHEN?

1. Stretchen is eenvoudig te leren. Er is echter een goede en een verkeerde manier. De juiste rek gebeurt ontspannen en wordt enige tijd volgehouden, terwijl de aandacht wordt gericht op gerekte spieren.
2. Als je correct en regelmatig rekt zul je ontdekken dat elke beweging die je maakt makkelijker gaat. Het kost tijd om stijve spieren of spiergroepen los te maken, maar die tijd vergeet je snel als je je goed begint te voelen.

De lichte stretch: Als je met een stretch begint, doe dan eerst 10 tot 30 tellen de lichte stretch. Ga zover tot je een lichte spanning voelt en ontspan je terwijl je in die stand of positie blijft. Het spanningsgevoel moet afnemen als je de stand volhoudt. Is dit niet het geval verlicht dan de spanning een beetje en zoek een mate van spanning die je prettig vindt. De lichte rek vermindert spierspanning en maakt de spierweefsels klaar voor de toenemende stretch.

De toenemende stretch: Ga na de lichte stretch over in de toenemende stretch. Ga een fractie van een centimeter verder tot je opnieuw een lichte spanning voelt en hou die 30 tellen vol of langer. Doe dit allemaal rustig en beheerst. Deze spanning moet ook weer verminderen, als dat niet gebeurt, verlicht dan de spanning een beetje. De toenemende rek vergroot het spierbewust-zijn en bevordert de soepelheid.

Ademen: De ademhaling moet langzaam, ritmisch en beheerst zijn. Als je voor een rekoefening voorover moet buigen adem je tegelijkertijd uit, waarbij je tijdens het volhouden van de rek rustig doorademt. Als een rekhouding je natuurlijke ademhalingsritme verstoort of verhindert, ben je duidelijk niet ontspannen. Maak de rek dan makkelijker zodat je weer onbelemmerd kunt ademen.

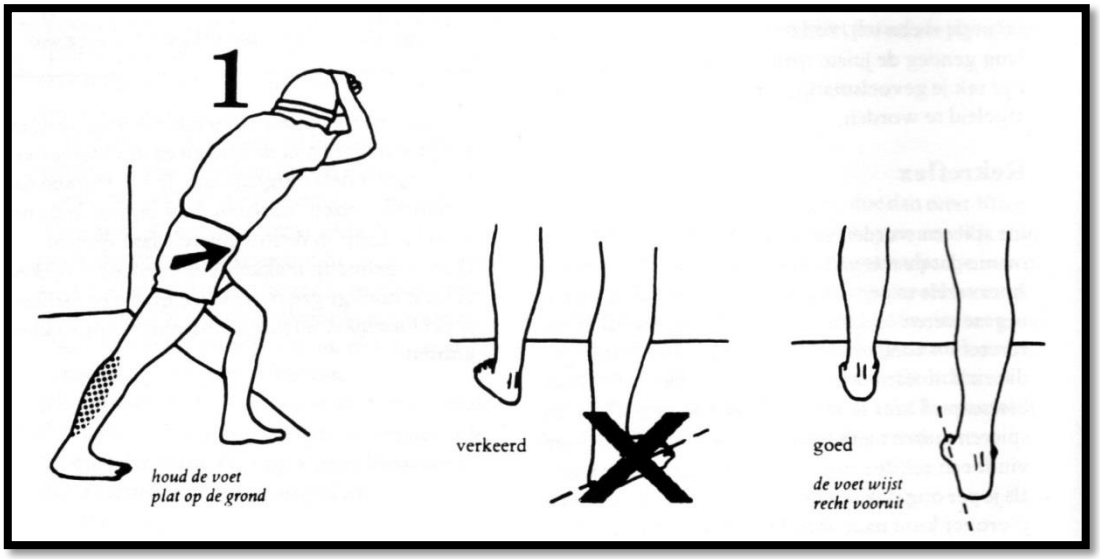
Schema van een goede rek:

Je zult merken dat je lenigheid vanzelf toeneemt als je je eerst in de lichte en vervolgens in de toenemende fase stretcht. Door regelmatig en pijnloos te rekken zul je je huidige grenzen overschrijden en dichter bij je persoonlijke, nu nog sluimerende mogelijkheden komen.

VAN START.

Nadat je deze eerste stretching hebt gedaan zul je het gevoel gaan ontwikkelen voor de juiste rek. het is belangrijk je bewust te zijn van een goede houding van je lichaam tijdens het stretchen. Als je eenmaal hebt geleerd hoe je je lichaam goed moet strekken is het eenvoudig de stretches uit deze folder te leren en te gebruiken.

De gestippelde gedeelten geven de lichaamsdelen aan waarin je waarschijnlijk de rek voelt, maar omdat geen twee mensen hetzelfde zijn is het mogelijk dat jij een rek voelt in een ander gebied dan aangegeven is.

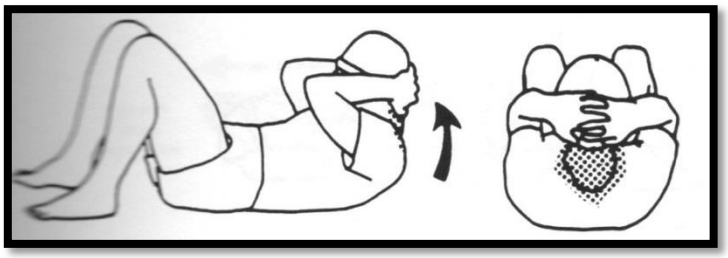


Laten we beginnen met de ***kuitstretch***, een rek voor de achterkant van het onderbeen en de enkel. Zoek een plaatsje voor een schutting , muur of iets waartegen je naar voren kunt leunen. Ga een klein eindje van de muur staan. Leg je rechterhand op de linker en steun met gebogen armen tegen de muur. Je hoofd leunt op je handen. Buig nu de voorste knie en duw hem naar de muur. Het achterste been moet gestrekt zijn met de voet plat op de grond en de tenen recht vooruit of een klein beetje naar binnen gedraaid. Zonder nu de positie van de voet te veranderen, duw je de heupen langzaam naar voor terwijl je het achterste been gestrekt houdt en de ***voet plat*** op de grond blijft. Zorg voor een prettig strekkend gevoel in de kuitspier.

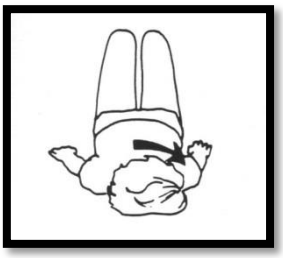
Laten we beginnen met de lichte stretch en hou 20 tellen aan, vergroot dan heel gelijkmatig het strekgevoel tot een toenemende stretch, die je 20-30 tellen aanhoudt. **Strek niet te ver!** Strek nu je andere kuit. Voelt het ene been anders dan het andere? Dan is je ene been flexibeler dan het andere.

STRETCHEN VOOR HALS:

Ga rustig staan of zitten. Rol je hoofd heel langzaam in een volledige cirkel en houd de rug recht. Onder het rollen van je hoofd kun je stoppen op plekken waar die stijf aanvoelen om ze speciaal te rekken. Doe dit maar overdrijf niet. Als je hoofd in een bepaalde stand hebt ontspannen zal dat gebied geleidelijk losser worden.



Zet je gevouwen handen tegen het achterhoofd, ongeveer op oorhoogte. Trek met je armen het hoofd langzaam voorwaarts tot je een lichte rek in de nek voelt.
Doe dit 5-10 tellen en kom dan langzaam weer terug in de uitgangspositie. Doe dit 3 tot 4 keer om nek en bovenrug geleidelijk aan losser te maken.

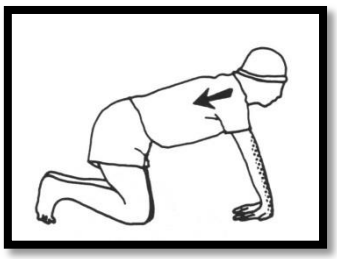


Terwijl je met het achterhoofd op de grond ligt draai je je kin naar de schouder (je hoofd blijft op de grond liggen) net zover tot je aan de zijkant van je hals een lichte rek voelt. Hou dit 5 tellen vast en rek dan naar de andere kant. Doe ook dit 2-3 keer.

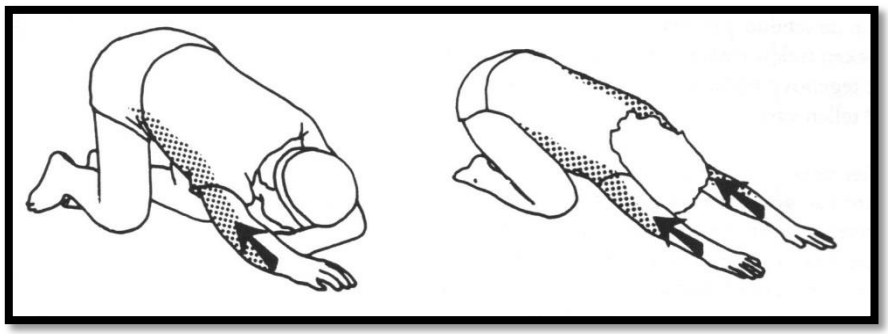
STRETCHEN VOOR RUG, SCHOUDERS EN ARMEN:

Veel mensen hebben te lijden van inspanningen in hun bovenlichaam door de psychische stress van het moderne leven. En ook nogal wat gespierde sportlieden zijn stijf in hun bovenlichaam omdat ze dat nooit stretchen.

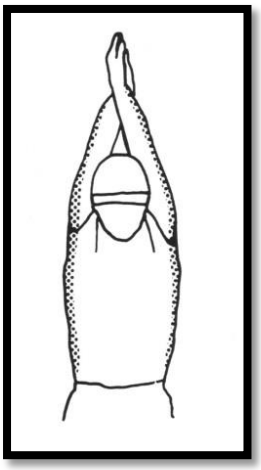
Een stretch voor onderarm en pols:



Ga op handen en knieën staan. Steun alleen op handen en knieën. Je duimen moeten naar buiten wijzen en je vingers naar de knieën. Hou de handpalmen plat op de grond terwijl je je wat naar achteren beweegt alsof je op de hielen zou willen gaan zitten, zodat je de voorkant van de onderarm rekt. Rek de onderarmen 20 tellen licht. Ontspan je en rek opnieuw. Misschien ontdek je dat je in dit gebied erg stijf bent.

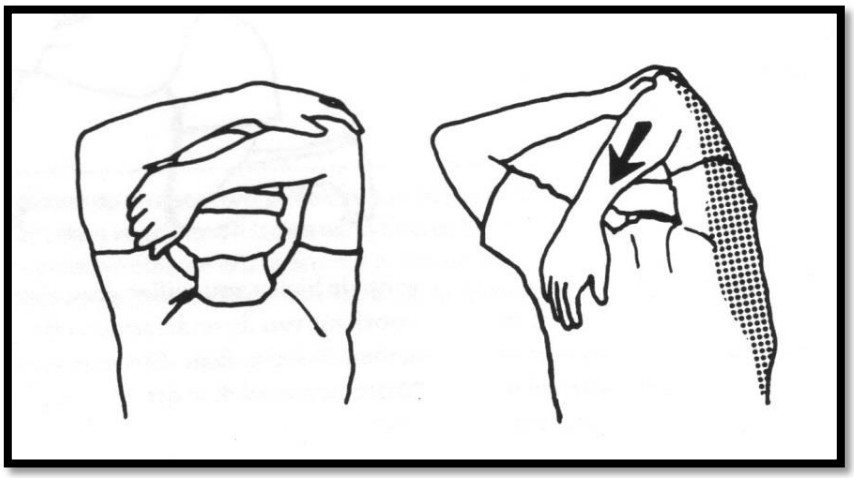


Ga op je knieën zitten en strek je uit naar voren. Probeer de rand van de vloer aan te raken. Druk jezelf omlaag en achteruit met gestrekte armen, terwijl je de handpalmen licht op de grond drukt.
Je kunt deze rekoefening met elke arm apart of beide armen tegelijk doen. Als je het met één arm probeert kun je de rekoefening beheerster maken en voel je de stretch beter in elke arm apart. Je moet dit voelen in schouders, arm, zij, bovenrug en zelfs in de onderrug. Als je deze rekoefening voor het eerste doet voel je het waarschijnlijk alleen in schouders en armen, maar als je het vaker doet leer je ook andere gebieden te rekken. Door heupen voorzichtig een beetje opzij te bewegen kun je de stretch doen afnemen. Blijf ontspannen. Hou dit 15 tellen vol



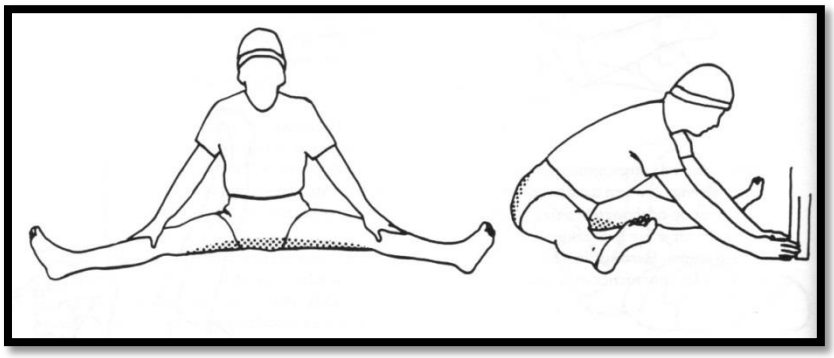
Terwijl je staat met je armen langs de oren en de palmen tegen elkaar, zoals op de tekening te zien is, strek je de armen omhoog en een beetje naar achteren. Adem in als je omhoog strekt en hou de strekoefening vol gedurende 5-8 tellen.

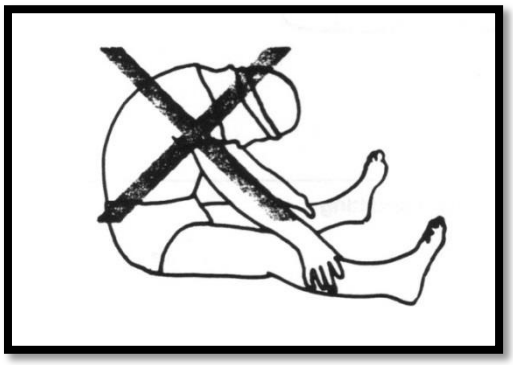
Dit is een geweldige stretchoefening voor de spieren aan de buitenkant van armen, schouders en ribben



Hier volgt een eenvoudige stretch voor de achterkant van bovenarm en schouder. Buig je armen voor je hoofd en hou de ene elleboog van de ene arm met de andere hand vast. Trek de elleboog rustig achter het hoofd, zodat er een rek ontstaat. Doe het langzaam. Hou dit 15 tellen vol. Gebruik geen drastische kracht om te trekken.
Rek nu de anderen kant.
Voelt één kant veel stijver dan de andere? Dit is een fijne manier om de schouders losser te maken .

STRETCHEN VOOR BEKKENBODEM, BINNENKANT DIJBEEN EN HEUPEN MET GESPREIDE BENEN





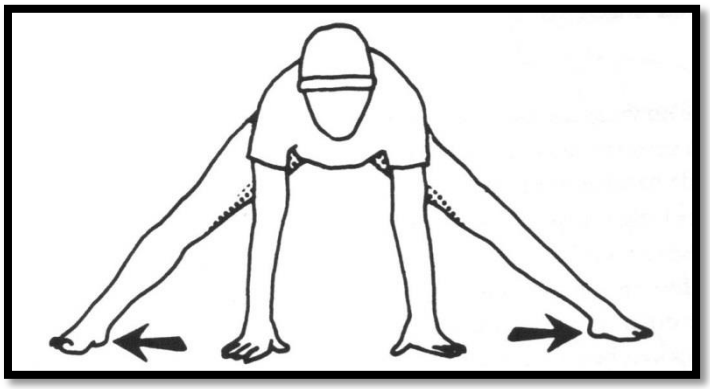
Stretchen voor bekkenbodem, binnenkant dijbeen en heupen, met gespreide benen.

De volgende stretches zorgen ervoor dat je makkelijk zijwaartse bewegingen kunt maken. Ze voorkomen blessures en houden je lenigheid op peil. Raak langzamerhand vertrouwd met deze rekken, die in de eerste plaats zijn bedoeld voor het bekkengedeelte van je lichaam.

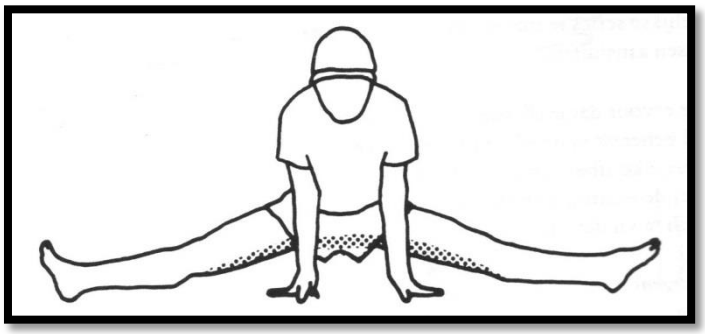
Spreid je benen zover dat je toch nog makkelijk zit. Buig vanuit je heupen voorover om de binnenkant van bovenbenen en heupen te rekken. Zorg ervoor dat de quadriceps ontspannen zijn en je voeten recht naar voren wijzen. Blijf zo 35 tellen zitten. Zet je handen voor je neer om het evenwicht te bewaren of pak iets vast om nog meer controle te hebben.

Laat je schouders en je hoofd niet voorover hangen, want dan kantelt het bekken achterover dat veroorzaakt extra druk op de onderrug. Als je onderrug krom staat terwijl je voorover hangt, komt dat omdat de heupen, onderrug, hamstrings en bekkenbodemspieren stijf zijn. De juiste manier om vanuit je heupen voorover te buigen is met gestrekte rug.

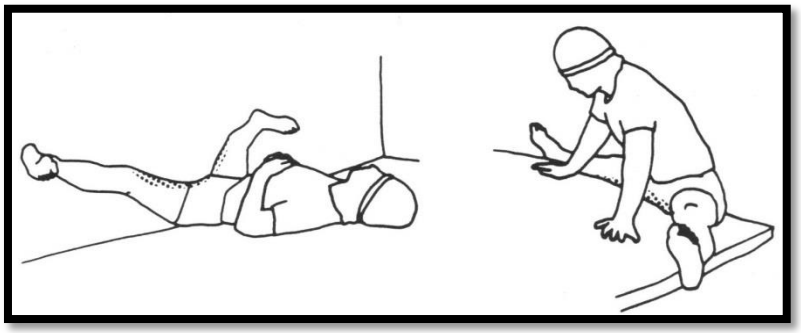
DE ZIJWAARTSE SPREIDSTAND.



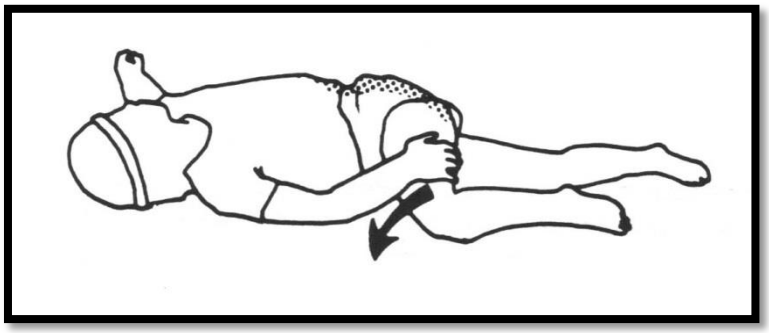
Vanuit spreidstand met voeten evenwijdig, schuif je de benen geleidelijk verder uit elkaar tot je een stretch voelt aan de binnenkant van de bovenbenen. Laat het bekken een beetje recht omlaag zakken. Houd je met de handen in evenwicht. Doe een lichte rek van ten minste 30 tellen.



Als je leniger wordt spreid je de benen steeds verder tot je zover rekt als je wilt. Als je dichter bij de grond komt, hou dan de voeten omhoog met de hielen op de grond. Zodoende blijft de rek aan de binnenkant van de bovenbenen en voorkom je extreme spanning in de kniebanden (als je de voeten plat op de grond houdt heb je grote kans dat de binnenbanden van het kniegewricht te ver worden gerekt.) Doe dit 30 tellen. Je lichaam went er op den duur aan, waarna je de stretch kunt versterken door de heupen langzaam wat verder te laten zakken. Zorg ervoor dat je niet te ver rekt

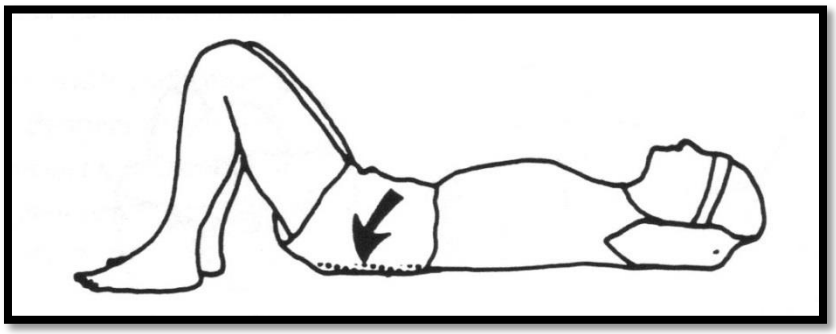


STRETCHEN VOOR ONDERRUG EN ZIJKANT VAN DE HEUP.

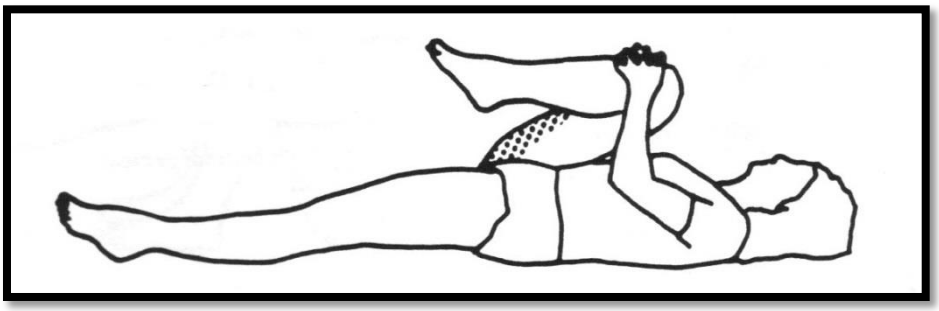


Buig je knie 90 graden en breng hem met behulp van je rechterhand over je rechterbeen naar de grond. De linkerarm ligt zijwaarts gestrekt op de grond. Draai je hoofd naar links en kijk naar je linkerhand. Het hoofd blijft op de grond liggen. Duw met je rechterhand je linkerknie op de grond totdat je het goede stretchgevoel krijgt. Hou voeten en enkels ontspannen. Zorg ervoor dat de achterkant van je schouders op de grond ligt. Als dat niet zo is, verandert de hoek tussen schouders en heupen en is het moeilijker een juiste stretch te krijgen. Doe dat 30 tellen.

ONDERRUG AFVLAKKEN

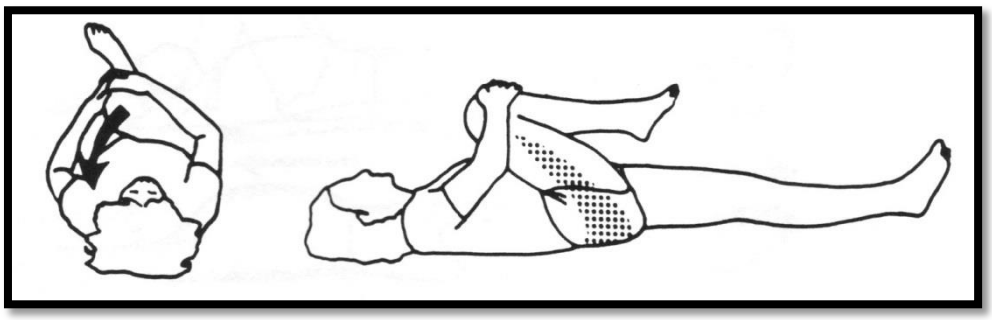


Om spanning in je onderrug kwijt te raken span je bilspieren en tegelijkertijd ook je buikspieren om de onderrug vlak te maken. Deze houding 5-8 tellen volhouden, dan ontspannen. Doe dit 2 – 3 keer. Zorg ervoor dat de spieren tijdens de stretchoefening aangespannen blijven. Deze oefening voor het kantelen van het bekken zal de bil-en buikspieren versterken zodat je op een goede manier kunt zitten en staan.

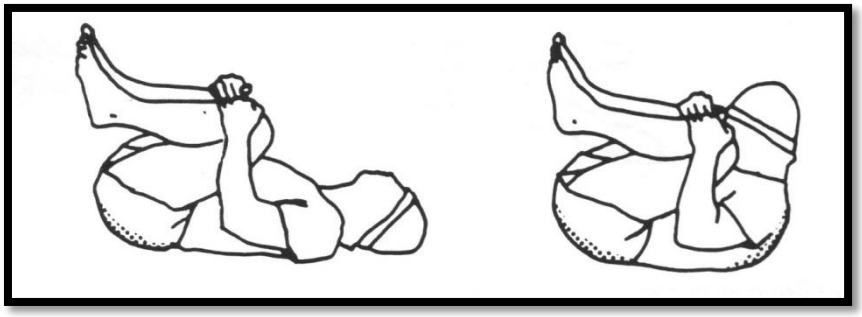


Trek je rechterknie naar de borst. Hou bij deze stretch het hoofd zoveel mogelijk op de grond, maar forceer niks. Maak een lichte rek en doe dit 30 tellen. Herhaal deze oefening met je ander been. Zorg ervoor dat je onderrug vlak op de rug blijft liggen. Voel je geen rek, maak je dan niet bezorgd. Als deze stand goed voelt, gebruik hem dan. Dit is een goede houding voor benen, voeten en rug.

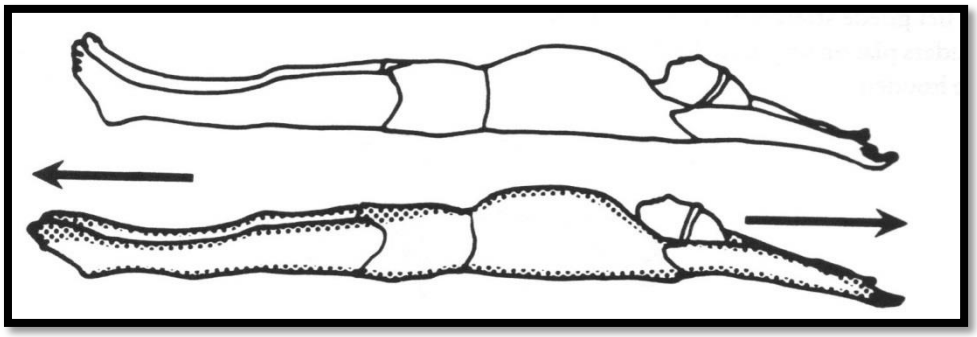
VARIATIE:



Trek je knie naar je borst. Doe dan alsof je de knie schuin over de borst naar de tegenovergestelde schouder wilt trekken, zodat je een stretch krijgt aan de buitenkant van de rechterheup. Hou 20 tellen een lichte rek vol. Doe hetzelfde met je andere been.



Nadat je om beurt één been naar de borst hebt getrokken trek je nu beide benen tegelijk op. probeer deze keer of je het hoofd eerst op de grond kunt houden om het daarna omhoog te brengen naar je knieën.



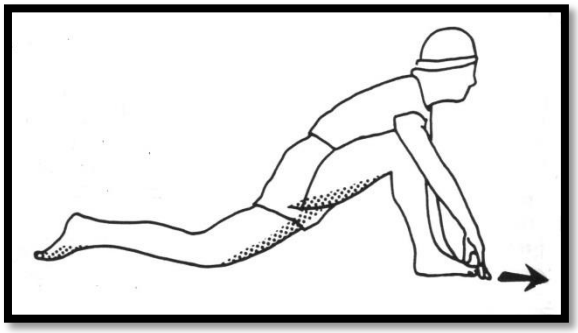
Strek beide benen uit. Stretch en ontspan je.

Leer naar je lichaam luisteren. Als de spanning toeneemt, of als je pijn voelt, geeft het lichaam een teken dat er iets verkeerd gaat, dat er een probleempje is ontstaan. Gebeurt dit, maak de rek wat lichter tot het goed aanvoelt.

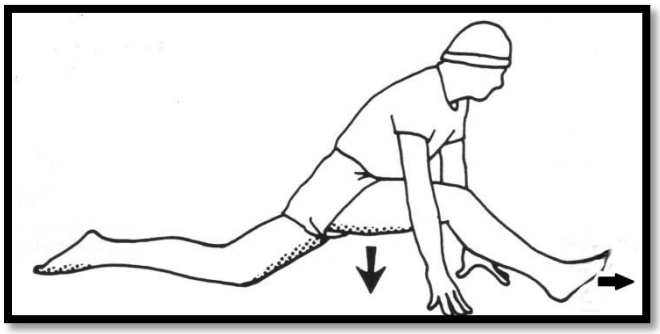
IN SPREIDSTAND

Dit onderdeel is voor een beperkt aantal mensen geschikt. Tenzij je traint voor turnen, ballet karate enz….. Het is niet de bedoeling je te ontmoedigen, maar voor het dagelijkse leven is het nauwelijks nodig deze spreidstand te kunnen doen.

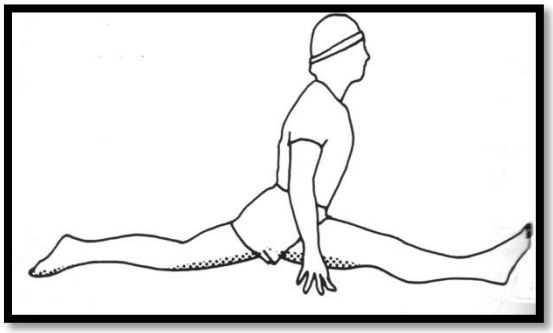
VOORWAARDSE SPREIDSTAND:



Om de spier aan de voorkant van de heup te stretchen breng je één been voorwaarts tot de knie van dat been precies boven de enkel is. Je andere knie moet op de grond rusten. Zonder de stand van de knie op de grond of de vooruitgeschoven voet te veranderen, breng je de heup omlaag om zodoende een lichte rek te voelen. Doe dit 30 tellen. Je moet deze rek voelen in de voorkant van je heup en waarschijnlijk ook in de achterkant van het bovenbeen, de bekkenbodem en de binnenkant van de dijen. Dit is uitstekend als je klachten hebt in je onderrug.



Breng nu je voet nog iets verder naar voren zodat je een toenemende rek krijgt, hou dit 30 tellen vol. Bewaar het evenwicht met je handen. Hoe verder je de voorste voet schuift hoe meer de voetzool van de grond komt.



Als je leniger wordt, probeer de voorste voet dan steeds verder vooruit te schuiven en laat je heupen zakken. Houd de schouders recht boven de heupen en je rug kaasrecht. Doe dit eveneens 30 tellen. Herhaal deze stretch met je andere been vooruit.

LATEN WE NOG EENS EEN PAAR FUDAMENTELE STRETCH-TECHNIEKEN HERHALEN:

- Rek vooral in het begin niet te ver. Maak een lichte rek en vergroot die nadat je je ontspannen voelt.
- Hou een rek in een gemakkelijke positie vol, de rekspanning moet verdwijnen als je de houding volhoudt.
- Adem rustig diep in en uit als je voorwaarts buigt. Stretch nooit zo ver dat je niet meer normaal kunt ademen.
- Richt je aandacht op het gebied dat je rekt. Voel de stretch. Als de spanning onder het rekken groter wordt, overdrijf je. Maak dan de houding makkelijker.
- Probeer niet lenig te doen. Het gaat erom correct te rekken, na verloop van tijd word je vanzelf leniger.

ANDERE DINGEN WAARVAN JE BEWUST MOET ZIJN:

- We zijn geen dag hetzelfde. De ene dag zijn we stijver of losser dan de andere.
- Weet wat je doet en hoe dat moet voelen.
- Regelmaat en ontspanning zijn de belangrijkste factoren bij het stretchen. Als je begint om regelmatig te rekken, word je vanzelf actiever en fitter.
- Vergelijk jezelf niet met anderen. Zelfs als je stijf en stram bent moet je je er niet laten van weerhouden om te rekken en je conditie te verbeteren.
- Goed rekken betekent rekken binnen je eigen grenzen , ontspannen en zonder te vergelijken
- Rek wanneer je er behoefte aan hebt. Je zult je er altijd prettig bij voelen.

GOOD LUCK

OSS!!!