

STRETCHEN



Een goede warming up is essentieel voor het leveren van een optimale sportprestatie en verlaagt de kans op blessures. Van oudsher is stretchen een onderdeel van deze warming up. In dit artikel de zin en onzin van stretchen.

In de tijd dat ik nog fanatiek voetbalde, hingen we tijdens de warming up met het hele team over het hekwerk naast het voetbalveld. En maar statisch rekken, waarbij het sociale aspect ook veel aandacht kreeg (lees: sterke verhalen vertellen). We hingen over het hekwerk en hielden zo'n 10 seconden de spieren op spanning. Onderzoek van de laatste jaren laat zien dat statisch rekken in de warming up van weinig meerwaarde is. Er is totaal geen bewijs dat hierdoor de kans op blessures wordt verkleind. En ook de prestaties zullen er niet door verbeteren, integendeel: er is bewijs dat met name bij explosieve inspanningen, zoals sprinten en springen, statisch rekken een negatieve invloed op de sportprestatie heeft. Dit negatieve effect kan zo'n 15 tot 30 minuten na het stretchen aanhouden. Feitelijk is het ook onlogisch: in de warming up maak je je spieren warm en zet je ze op spanning, waarna met statisch rekken de spieren weer worden opgerekt. Beetje tegenstrijdig.

Dynamisch rekken daarentegen lijkt wel prima in de warming up. Met dynamisch rekken wordt bedoeld dat afwisselend een gewicht wordt gestrekt en gebogen, waarbij de spieren worden opgerekt en dan weer mogen ontspannen. Dit lijkt erg op verend rekken wat in mijn tijd (not done) was. Het doel tijdens dynamisch rekken is om die bewegingsuitslagen te bereiken die in wedstrijd of training ook worden bereikt. Dit zal de sportieve prestatie zeker niet negatief beïnvloeden. Aangezien tijdens het wielrennen of mountainbiken niet echt grote bewegingsuitslagen worden bereikt, lijkt het nut van dynamisch stretchen bij het fietsen niet zo heel groot. Het lijkt meer van belang bij sporten als voetbal en atletiek.

Lenigheid

Zoals aangegeven heeft het stretchen in de warming up geen effect op het voorkomen van blessures. Maar een beetje lenig zijn, kan geen kwaad. Er zijn aardig wat individuele verschillen in lenigheid. Zelf ben ik blij wanneer ik met gestrekte knieën met mijn handen tot halverwege mijn onderbenen kom..., anderen kunnen dan nog de handen plat op de grond leggen. Dit heeft zeker te maken met de

lengte van de spieren, en kan gunstig worden beïnvloed door stretchen. Maar dit verschil komt ook door anatomische verschillen tussen mensen. Alleen al de plaats waar de pezen van spieren aanhechten aan het bot, kan al een behoorlijk effect hebben. Wil je je lenigheid verbeteren, dien je minimaal drie keer per week na een korte warming up enkele malen 30 tot 60 seconden te stretchen. Dit mag zowel statisch als dynamisch waarbij de spier goed gevoeld mag worden zonder dat er sprake is van pijn. Concluderend, statisch stretchen in de warming up verlaagt de kans op blessures niet. Daarentegen kan het de prestatie zelfs tijdelijk negatief beïnvloeden. Dynamisch stretchen daarentegen is wel te adviseren, maar minder van belang voor fietsers, omdat deze geen grote bewegingsuitslagen maken tijdens hun sport. Voor de beweeglijkheid en lenigheid is stretchen zeker van meerwaarde. Ben je het toch gewend om statisch te rekken in de warming up? Gewoon blijven doen als je er prima bij voelt! ☺

Over de auteur



Marcel Schmitz

(inspanningsfysioloog/bewegingswetenschapper, kracht- en conditietrainer) heeft zijn eigen SportAdviesBureau In2Motion. Bij In2Motion kunnen sporters, clubs en bedrijven onder andere terecht voor inspanningstesten (o.a. VO2max test) en trainingsbegeleiding. www.in2motion.eu