

### Stretch-oefeningen

Spiers hebben de neiging om te verkorten, zowel na intensief sporten als een lange periode van rust (blessures!). Stretchen is het uitvoeren van rekkingsoefeningen met als doel de spieren langzaam en rustig op lengte te brengen. Hierdoor wordt de spanning van de spier verminderd, waardoor een betere doorbloeding tot stand kan komen. Een spier, die goed op lengte gerekt is kan meer presteren en is minder gevoelig voor blessures.

Een rekkingsoefening mag niet pijnlijk aanvoelen, duurt tien tellen en moet per spiergroep twee à drie

keer worden herhaald. Let op: stretch-oefeningen mogen nooit verend worden uitgevoerd. Door de voorgeschreven houding wordt de spier (of spiergroep) in een bepaalde eindhouding gebracht en zodoende statisch opgerekt. Het is duidelijk, dat de oefeningen aan beide zijden van het lichaam moeten worden uitgevoerd.

De totale duur van de stretch-oefeningen bedraagt zowel tijdens de warming-up als de cooling-down tien à twaalf minuten.

