

Lenigheidstraining

het vergroten van de bewegingsvrijheid

Bewegen is gezond. Wanneer je regelmatig beweegt, bijvoorbeeld door te sporten, blijf je fit en in balans. Als je jezelf tenminste niet overbelast. Wie fanatiek en ongeduldig is en met koude, strakke spieren een prestatie probeert neer te zetten, heeft grote kans op blessures. Het menselijk lichaam is bereid om ver te gaan, hard te gaan, hoog te gaan, maar je moet het wel de kans geven om zich aan elke nieuwe vraag aan te passen. Wie de gezondheid van zijn eigen lichaam serieus neemt, zorgt voor een goede 'warming-up' voor het sporten en een degelijke 'cooling-down' erna. Minder bekend is dat je daarnaast met een preventieve sportmassage zelf heel veel kunt doen om spierpijn en blessures te voorkomen en de flexibiliteit van je spieren te verhogen. Regelmatige sportmassage stimuleert de doorbloeding van de spieren en versnelt de afvoer van melkzuur. Een goede doorbloeding van de spieren betekent ook dat ze warmer en soepeler zijn.

De één buigt zonder moeite naar voren en raakt met de vingers de tenen aan. De ander komt niet verder dan de knieën. Een bekend beeld in de sportschool. Zittend op je billen met de neus tussen de benen op de grond. Maar een ander komt niet verder dan hangend boven de bovenbenen. De één is leniger, dan de ander. Hoe komt dit? Is het erfelijk bepaald of kunnen we allemaal de benen in onze nek leggen als we dat willen?

Soepele spieren

Lenigheid is wel te trainen, maar niet iedereen zal zo lenig worden als hij of zij wil. Dit heeft alles te maken met de structuur van het spierweefsel en de constructie van de gewrichten.

Ook de mate van soepelheid in de gewrichten is van invloed op hoe ver iemand zijn lichaam in bepaalde standen kan brengen. Om twee botstukken zit een vlies om de botten bij elkaar te houden. Dit vlies wordt het kapsel genoemd. Daarin zit een band, die de gewrichten op zijn plek houdt. Dit alles bij elkaar wordt het kapselbandapparaat genoemd. Hoe ruimer dit apparaat is, hoe meer iemand kan buigen en strekken. Dit is een aangeboren toestand, die wel valt te trainen, maar dus altijd bepaalde grenzen heeft.

Geweerschieten: spieren die belast worden

Ook in de schietsport worden spieren, pezen en gewrichten belast doordat de schutter zijn lichaam in een niet alledaagse positie plaatst. Daarom is een goede bewegelijkheid van de schutter een 'must'. Iedere schiethouding vormt een belasting voor specifieke spiergroepen.

Knielende houding:

het linker bovenbeen, de onderrug en bilspieren, de rechtervoet, het rechter bovenbeen, de rechterkuit en de adductoren.

Liggende houding:

de rug, schouders en nek.

Staan houding (tevens voor pistoolschieten):

de heupen, de rug en onderrug, de nek, schouders, biceps, (rechter)been en adductoren, knieën.

Drie maal in de week rekken en strekken

Het is belangrijk om drie keer in de week rek en strekoefeningen te doen. Daardoor houd je de soepelheid in de spieren bij en zul je steeds leniger worden. Daarbij zijn deze oefeningen goed om de spieren te ontspannen en een betere doorbloeding te krijgen. Door dit regelmatig te doen, zullen je spieren zich versterken en zal je lichaamshouding verbeteren. Het vergroot je uithoudingsvermogen en je bouwt meer weerstand op tegen stress en lichamelijke aandoeningen.

Je moet een duidelijk onderscheid maken tussen stretchen als methode om lenigheidsoefeningen uit te voeren en stretchen als lenigheidstraining. Stretchen is namelijk het uitvoeren van rekoefeningen, lenigheidstraining is een doorgedreven programma van rekoefeningen met als doel een toename van de lenigheid te verkrijgen.

Rekprogramma's ter vergroting van de lenigheid (ook wel bewegingsuitslag) worden gepland bij trainingen waarbij meer ontspanning wordt gevraagd.

Voor het behoud van je lenigheid moet je 3x per week 2x10-20sec. per oefening inplannen

De effecten van lenigheidstrainingen blijven tot een week of zes na het beëindigen van de training (langdurige opbouw ca. 6 weken) bestaan.

Stretchen is een statische methode, geen dynamische. Dat houdt in dat de bewegingen langzaam, zacht en niet verend of abrupt worden uitgevoerd. De uitvoering moet gericht zijn op optimaal, niet maximaal.

Door te stretchen maken we de spieren warmer, soepeler en langer. Hoe elastischer het spierweefsel is hoe sneller de spieren kunnen reageren op prikkels van buitenaf. Een vergrote gewrichtsbewegelijkheid (gevolg van een langere spier) is vooral belangrijk bij het innemen van de knielende en staande schiethouding. Doordat je de spieren rekt, zijn ze minder gespannen (de basistonus van de spier vermindert) en kun je de schiethouding zonder (spier)spanning innemen en volhouden.

Besluit je drie keer in de week rek en strekoefeningen te doen, let dan op het volgende:

- * Train op een vaste tijd en probeer het vol te houden, week in week uit;
- * Eet liever niet voordat je gaat trainen;
- * Wacht tot twee uur na een zware maaltijd of een uur na een lichte maaltijd;
- * Adem diep en ritmisch door je neus tijdens de oefeningen. Let erop dat je je adem niet inhoudt. Dat verstrakt je lichaam;

- * Sta of zit steeds rechtop. Voor een correcte houding maak je je wervelkolom lang. Het gewicht van je lichaam moet gelijkmatig worden verdeeld. Bij het strekken van de rug, ontstaat meer ruimte tussen de wervels en daardoor krijg je grotere bewegingsvrijheid;
- * Maak geen schokkerige bewegingen: die roepen een beschermende reflexbeweging op die de spieren korter maakt.
- * Overmatig strekken kan blessures veroorzaken;
- * Houdt een overzicht bij van je vorderingen;
- * Luister naar je lichaam. Doe het rustig aan en pas de oefening aan totdat je sterker bent.



Drie basisoefeningen:

Oefening 1:

Ga zitten en pak je voeten vast, terwijl je met gestrekte benen naar voren zit. Strek de bovenkant van je bovenlichaam en adem uit. Trek niet met je handen, maar strek rustig en voorzichtig van onder uit je rug. Breng nu je hoofd naar de grond. Op den duur kan je je handen voorbij je voeten brengen. Blijf 30 seconden zo zitten en blijf rustig doorademen. Kom dan omhoog, terwijl je inademt.

Oefening 2:

Ga op de grond zitten met je benen voor je uitgestrekt. Je armen zijn achter je lichaam en je vingers raken de grond. Spreid je benen wijd, buig dan je knieën en breng je voeten heel dicht bij het lichaam, de voetzolen tegen elkaar. Je bovenbenen moeten naar buiten draaien en je knieën naar beneden staan. Als het moeilijk is om je rug goed te blijven strekken, ga dan op een kussen zitten. Daardoor komen je heupen wat hoger. Houd met je handen je voeten heel dicht tegen je aan en strek je uit langs je rug, ontspan daarbij je heupen, zodat je knieën lager komen. Houd dit 1 minuut vol.

Oefening 3:

Ga zitten met gestrekte benen. Buig je rechterbeen en zet je hiel bij je billen. Zet je rechterhand achter je op de grond, trek je ribbenkast op, zodat het onderste deel van je rug naar binnen welft en draai zover mogelijk naar rechts. Strek de achterkant van de linkerarm langs de buitenkant van de je rechterknie zonder daarbij buikspieren aan te spannen. Sla je handen achter je rug in elkaar, terwijl je verder doordraait. Blijf hoogstens 20 seconden zo zitten. Je rechterheup mag niet omhoog komen. Ontspan je.

Voer deze oefening ook naar de linkerkant uit.

Specifieke oefeningen

Kuiten:

- * Steun met je handen tegen een muur, plaats een voet op 0.6 meter en de andere voet op 1.2 meter van de muur. Beide voeten plat op de grond. Met de achterste voet rek je de bovenkant van de kuit, met de voorste voet rek je de onderkant van de kuit en de achillespees. Door het achterste been lichtjes te buigen rek je ook daar meer de onderkant van de kuit.
- * Zittend (bij voorkeur met gestrekte benen) je tenen naar je toetrekken.

Hamstrings:

- * Zittend (met gestrekte benen) je neus naar je knieën brengen. Deze oefening kan je meten ('sit and reach').
- * Rechtopstaand (met gestrekte benen) en voorover buigen.
- * De hordenzit (hordenzit is een combinatie van de lenigheid van hamstring / rug / bekken / adductoren en abductoren) Ga zitten met één been gestrekt en het andere naar achteren gebogen. Pak de voorste voet vast en breng je neus naar de voorste knie.

Quadriiceps:

- * Op beide knieën gaan zitten en achterover leunen.

Adductoren (spieren aan de binnenkant van het dijbeen):

- * Ga rechtop staan, zet je voeten wijd uit elkaar, leun naar 1 zijde zodat je gewicht op 1 been rust totdat je de stretch voelt aan de binnenkant van het andere been.
- * Ga in kleermakerszit, dan met je ellebogen de knieën naar buiten duwen.
- * Ga op je rug liggen met je benen recht omhoog gestrekt tegen een muur, dan je benen langs de muur spreiden en naar beneden laten zakken.

Heup:

- * Ga in voorwaartse spreidstand, het voorste been naar voor buigen en je heup naar beneden duwen.
- * Op de buik liggend, één of twee benen naar je hoofd trekken (rekken van de heupflexoren).
- * Ga op je rug liggen, dan je linkerbeen naar je rechterschouder trekken en omgekeerd.

Bilspieren:

- * Al zittend, je rechterbeen over linkerbeen brengen, eventueel uitbreiden door met je romp weg te draaien.
- * Al liggend één been over het andere been naar de grond brengen (kan met gestrekt of gebogen been, eventueel twee benen gebogen en gekruist).
- * Zijwaarts doorbuigen, eventueel met je benen gekruist.

Rug:

- * Jezelf tot een bolletje maken.
- * Op handen en knieën gaan zitten, achtereenvolgens een holle en bolle rug maken.
- * Ga op je rug liggen, armen zijwaarts gestrekt in het verlengde van de schouder, je linkerbeen naar je rechterhand brengen en omgekeerd.
- * Ga op je rug liggen, je armen zijwaarts gestrekt in het verlengde van de schouder, je linkerbeen naar je linkerhand brengen en omgekeerd.
- * Ga op je buik liggen, je armen gestrekt in het verlengde van de schouder, je linkerbeen naar je rechterhand brengen en omgekeerd.

Buikspieren:

- * Achterwaarts op handen en voeten steunen met je handen achter je rug. Je borst omhoog drukken totdat je met holle rug een brug maakt.
- * Voorover gebogen met je armen op een ballustrade of stoeleuning leunen, benen gestrekt, je hoofd en nek tussen je schouders naar beneden duwen.

Triceps:

- * Je arm achter de rug naar de andere zijde trekken.
- * Je arm over je schouder naar je rug trekken.
- * Je arm voor je schouders naar de andere schouder trekken (rekt ook de achterste schouderkapsel).

Hier een programma dat speciaal samengesteld is voor het USA Shooting National Rifle Team door Amber Darland.

*U.S. Shooting Team
Balance, Strength and Stability Workout
Shooting Warm-up*

- 1 Start positie: rugligging met je benen 90 graden gebogen in je knieën en je onderbenen rustend op een stoel, handpalmen omhoog.
Uitvoering 5 minuten: diep in-uitademen en je ontspannen.
- 2 Start positie: rugligging met je heupen en knieën 90 graden gebogen alsof je onderbenen rusten op een stoel.
Uitvoering 15 herhalingen: breng je knieën en voeten naar elkaar, vervolgens weer spreiden. Herhaal heen en weer.
- 3 Start positie: rugligging met je knieën gebogen en je voetzolen plat op de vloer. Armen boven je lichaam uitstrekken en vingers in elkaar haken.
Uitvoering 15 herhalingen: armen gestrekt houden, je handen achterwaarts naar de vloer brengen en terug naar je middel. Herhaal heen en weer.
- 4 Start positie: rugligging met je knieën gebogen en je voetzolen plat op de vloer. Trek je rechterknie op zodat je heup en knie 90 graden gebogen zijn.
Uitvoering 15 herhalingen: houd je rechterarm plat op de vloer met je handpalm omhoog, pak je rechterknie met je linkerhand vast en druk je knie over je lichaam naar de vloer; even vasthouden. Herhalen met andere been.
- 5 Start positie: op handen en knieën steunen, handen onder je schouders en knieën onder je heupen.
Uitvoering 10 herhalingen: je rug bol maken, uitademen en kin naar je borst brengen. Vervolgens je rug hol maken, inademen en omhoog kijken. Herhaal heen en weer.
- 6 Start positie: op handen en knieën steunen, je handen iets voor je schouders en wijder dan je schouders, knieën onder je heupen.
Uitvoering 10 herhalingen: je armen buigen en je borst recht omlaag tussen je handen naar de vloer brengen en weer terug. Herhaal op en neer.
- 7 Start positie: knielen met je heupen recht boven je knieën, armen gestrekt voor je borst, handpalmen tegen elkaar.
Uitvoering 20 herhalingen: armen horizontaal zo ver mogelijk naar achteren bewegen, schouders samen knijpen en terug naar voren bewegen. Herhaal heen en weer.
- 8 Start positie: staan met je voeten iets breder dan schouderbreedte.
Uitvoering 10 herhalingen: je knieën buigen en zo diep mogelijk hurken, daarbij je schouders recht boven heupen houden en je knieën achter de tenen.
- 9 Start positie: staan met je benen zover mogelijk gespreid en je tenen recht naar voren. Vooroverbuigen met omlaag hangende armen.
Uitvoering 15 herhalingen: je linkerbeen gestrekt houden en je rechterbeen buigen terwijl je naar rechts glijdt. Dan wisselen en naar links glijden door je rechterbeen te strekken en je linkerbeen te buigen. Heen en weer glijden.
- 10 Start positie: op handen en knieën steunen, handen onder je schouders en knieën onder je heupen. Tenen onder je voeten krullen.
Uitvoering 30 seconden: je benen strekken door je knieën van de vloer te lichten, hielen naar de vloer drukken en heupen omhoog drukken waardoor je een boog vormt. Dijen bij elkaar houden en de houding vasthouden.
- 11 Start positie: staan met je voeten op schouderbreedte.

Uitvoering 30 seconden: bij je middel voorover buigen, armen en hoofd ontspannen laten hangen. Houding vasthouden vervolgens terugkomen tot beginstand.

*U.S. Shooting Team
Balance, Strength and Stability Workout
Workout*

- 1 Start positie: rugligging met je benen 90 graden gebogen in je knieën en je onderbenen rustend op een stoel; handpalmen omhoog.
Uitvoering 5 minuten: diep in-uitademen en je ontspannen.
- 2 Start positie: rugligging met je knieën gebogen en je voetzolen plat op de vloer. Knokkels van je handen op je slapen plaats met je duimen richting je schouders. Schouderbladen samendrukken en je ellebogen naar de vloer drukken.
Uitvoering 35 herhalingen: je polsen recht houden en op de knokkels roterend naar elkaar toebrenge en apart naar de vloer.
- 3 Start positie: rugligging met je knieën gebogen en je voetzolen plat op de vloer. Armen boven je lichaam uitstrekken en je vingers in elkaar haken.
Uitvoering 15 herhalingen: je armen gestrekt houden, handen achterwaarts naar de vloer brengen en terug naar je middel. Herhaal heen en weer.
- 4 Start positie: rugligging met je heupen en knieën 90 graden gebogen alsof je onderbenen rusten op een stoel. Plaats je handen achter je hoofd, je ellebogen naar achteren.
Uitvoering 40 herhalingen: naar het plafond blijven kijken en buikspieren aanspannen zodat je schouders van de grond komen, vervolgens ontspannen. Herhaal op en neer.
- 5 Start positie: rugligging met je knieën gebogen, voetzolen plat op de vloer en de zijkant van je voeten tegen elkaar.
Uitvoering 20 herhalingen: breng je knieën apart naar de vloer en daarna samen terug. Herhaal heen en weer.
- 6 Start positie: op je rechterzij liggen, heupen en knieën 90 graden gebogen. Je hoofd met je rechterhand ondersteunen, houdt je hoofd, nek en ruggengraat in een rechte lijn.
Uitvoering 20 herhalingen: breng je linkerknie naar je borst, dan je linkerbeen strekken zodat linkerheup geheel gestrekt is met je voet, knie, heup en schouder in een rechte lijn staan. Herhaal heen en weer. Omrollen en met je andere been herhalen.
- 7 Start positie: rugligging met je heupen en knieën 90 graden gebogen alsof je onderbenen rusten op een stoel.
Uitvoering 20 herhalingen: breng je knieën en voeten naar elkaar, vervolgens spreiden. Herhaal heen en weer.
- 8 Start positie: rugligging met je knieën gebogen, je voetzolen plat op de vloer, je knieën en voeten op heupbreedte.
Uitvoering 1 minuut: je billen samenknijpen, je heupen en onderrug optillen en deze houding vasthouden.
- 9 Start positie: rugligging met je knieën gebogen, je voetzolen plat op de vloer, je knieën en voeten op heupbreedte.
Uitvoering 20 herhalingen: je billen samenknijpen, je heupen en onderrug zover mogelijk optillen en terugzakken. Herhaal op en neer.
- 10 Start positie: rugligging met je knieën gebogen en je voetzolen plat op de vloer. Trek je rechterknie op zodat je heup en knie 90 graden gebogen zijn.
Uitvoering 1 minuut: houd je rechterarm plat op de vloer met je handpalm omhoog, pak je rechterknie met je linkerhand en druk je knie over je lichaam naar de vloer, deze houding vasthouden. Herhalen met je andere been.
- 11 Start positie: rugligging met je benen gestrekt en je handen onder je billen.
Uitvoering 20 herhalingen: je knieën optrekken naar je borst, dan je benen spreiden en daarna strekken. Benen weer samenbrengen. Hetzelfde uitvoeren maar nu in omgekeerde volgorde.
- 12 Start positie: rugligging met je knieën gebogen en je voetzolen plat op de vloer.
Uitvoering 10 herhalingen: je heupen op de vloer houden en je onderrug van de vloer tillen, vervolgens je onderrug tegen de vloer drukken. Herhaal heen en weer.
- 13 Start positie: rugligging met je heupen en knieën 90 graden gebogen alsof je onderbenen rusten op een stoel.
Uitvoering 1 minuut: plaats je rechterenkel op je linkerknie en vasthouden. Na 30 seconden je linkerbeen zachtjes ca. 5 centimeter naar je borst trekken en vasthouden. Herhalen met je andere been.
- 14 Start positie: rugligging met gestrekte benen en tenen opgetrokken. Trek je hoofd omhoog zodat je naar je tenen kijkt.
Uitvoering 25 herhalingen: afwisselend je gestrekte benen 15 centimeter opheffen van de vloer. 25x uitvoeren met opgetrokken tenen, 25x met gestrekte tenen.
- 15 Start positie: rechtop zitten met een lichte holte in je onderrug. Knieën gebogen en voetzolen plat tegen elkaar. Je rechterbeen naar achteren brengen zodat de binnenzijde van je been op de vloer rust.
Uitvoering 1 minuut: naar achteren leunen tot rugligging. Houding vasthouden. Herhalen met je andere been.
- 16 Start positie: op handen en knieën steunen, handen onder schouders en knieën onder heupen.
Uitvoering 15 herhalingen: je rug bol maken, uitademen en je kin naar borst brengen. Je rug hol maken, inademen en omhoog kijken. Herhaal heen en weer.
- 17 Start positie: op handen en knieën steunen, je handen onder schouders en knieën onder heupen.

- Uitvoering 5 herhalingen van 10 seconden: gelijktijdig je rechterarm en linkerbeen heffen en strekken tot parallel met vloer. Afwisselen met je andere arm/been.
- 18 Start positie: op handen en knieën steunen, je handen onder je schouders en knieën onder je heupen. Tenen onder je voeten krullen.
- Uitvoering 1 minuut: je benen strekken door je knieën van de vloer te lichten, hielen naar de vloer drukken en heupen omhoog drukken waardoor je een boog vormt. Dijen bij elkaar houden en de houding vasthouden.
- 19 Start positie: op handen en knieën steunen, je handen onder je schouders en knieën onder je heupen. Tenen onder je voeten krullen.
- Uitvoering 15 herhalingen: je benen strekken door je knieën van de vloer te lichten, hielen naar de vloer drukken en heupen omhoog drukken waardoor je een boog vormt. Dijen bij elkaar houden en je borst naar je benen drukken. Lichaam omlaag brengen tot je knieën de grond raken. Herhalen op en neer.
- 20 Start positie: knielen met je knieën onder je heupen en je hielen opgetrokken. Naar achteren reiken en je hielen vastpakken.
- Uitvoering 1 minuut: je billen samenknijpen, heupen voorwaarts drukken. Houding vasthouden.
- 21 Start positie: knielen met je knieën onder je heupen en voeten op heupbreedte. Plaats je handpalmen op je onderrug met je vingers omlaag wijzend.
- Uitvoering 20 herhalingen: je buik en rug aanspannen, zover mogelijk achterover leunen en weer terug omhoog komen.
- 22 Start positie: staan met je benen zover mogelijk gespreid en je tenen recht naar voren. Vooroverbuigen met omlaag hangende armen.
- Uitvoering 20 herhalingen: je linkerbeen gestrekt houden en je rechterbeen buigen terwijl je naar rechts glijdt. Dan wisselen en naar links glijden door je rechterbeen te strekken en linkerbeen te buigen. Heen en weer glijden.
- 23 Start positie: met je benen gespreid staan, tenen naar voren gericht. Voorover buigen en met handen op schouderbreedte naar voren lopen.
- Uitvoering 20 herhalingen: je ellebogen buigen en gezicht tot vlak boven de vloer brengen, gevolgd door je heupen. Nadat je gezicht langs je handen komt je bovenlichaam in een U-vorm omhoog brengen door je armen te strekken. Terugkeren naar stand door je heupen omhoog te drukken en je gewicht terug op je voeten te brengen.
- 23 Start positie: staan met je handen achter je hoofd. Je rechtervoet naar voren plaatsen, je linkervoet naar achteren; beide voeten in lijn.
- Uitvoering 40 herhalingen: beide knieën buigen waarbij je linkerbeen tot de grond komt. Omhoog komen door je benen te strekken. Herhaal op en neer. Afwisselen met je andere been.
- 24 Start positie: op handen en voeten steunen.
- Uitvoering 10 herhalingen: voorwaarts bewegen door je rechterhand en linkervoet voorwaarts te plaatsen, gevolgd door je linkerhand en rechtervoet. Je rug vlak, en je knieën onder je lichaam houden.
- 25 Start positie: staan met voeten op heupbreedte. Met gestrekte benen in je middel voorover buigen tot je handen plat op de vloer rusten.
- Uitvoering 8 herhalingen: met gestrekte benen op je handen vooruit lopen, vervolgens met je voetzolen plat op de vloer teruglopen naar je handen.
- 26 Start positie: rechtop staan met je handen achter je hoofd.
- Uitvoering 20 herhalingen: je linkerhand optrekken tot je bovenbeen horizontaal is. Tenen naar beneden drukken, vervolgens been weer laten zakken tot stand. Herhalen met je andere been.
- 27 Start positie: (herhaling) op handen en knieën steunen, handen onder je schouders en knieën onder je heupen.
- Uitvoering 15 herhalingen: je rug bol maken, uitademen en je kin naar je borst brengen. Je rug hol maken, inademen en omhoog kijken. Herhaal heen en weer.
- 28 Start positie: staan met je voeten op schouderbreedte.
- Uitvoering 30 seconden: bij je middel voorover buigen, je armen en hoofd ontspannen laten hangen. Houding vasthouden en terugkomen tot beginstand.



Massage

Bij iedere sport belast je weer andere specifieke spiergroepen. Professionele sporters hebben een masseur bij de hand, die hen overal kan masseren waar het maar nodig is. Maar de meeste van ons sporten voor het plezier en zullen zichzelf moeten behandelen.

Massage kent een aantal technieken. De meest voorkomende is Effleurage, het licht bestrijken van de hele rug met de handpalmen om de bloedcirculatie te bevorderen en de belangrijkste spierregio's te ontspannen. De masseur tast tegelijkertijd gevoelige plekken in het spierweefsel af. Diepe massage met behulp van de duimen langs de wervelkolom om de spanning in de spieren en gewrichtsbanden van de ruggenwervels te verlichten. De gevoelige plekken die de masseur op deze manier tegenkomt, krijgen later uitgebreid aandacht. De spanning wordt verlicht door licht te trekken van nekspieren. De spieraanhechtingen van nek en hoofd worden lichtjes gemasseerd. Door het rollen van de huid, oppakken, knijpen en kneden worden de zachte weefsels van bovenrug, schouders en nekspieren bewerkt. Dit bevordert onder andere de lymfedrainage.

Met een combinatie van vier technieken kun je al een goede preventieve sportmassage geven.

Techniek 1:

Je kunt allereerst de spieren in de lengterichting bewerken met druk van de duimen. Deze diepte- of bindweefselmassage stimuleert het bloed sneller te circuleren, waardoor er ook een snellere afvoer is van afvalproducten, zoals melkzuur, die tot spierpijn kunnen leiden.

Techniek 2:

Ten tweede kun je de spieren diagonaal rekken. Door met de duimen dwars over de spier te wrijven, spreiden de spiervezels zich. Eventuele knopen kunnen zo worden afgebroken en door het bloed worden verwijderd. (Een knoop is een pijnlijke verharding in de spier die ontstaat wanneer de spanning in dat stukje spier zo groot wordt, dat de toevoerende bloedvaten worden dichtgedrukt.) Zorg ervoor dat je nooit zware druk geeft in de lengterichting aan het uiteinde van een spier. De pezen die zich daar bevinden, zouden door de druk kunnen gaan ontsteken.

Techniek 3:

Een derde techniek is om in de diepte te werken en de spieren met de handpalmen tegen het bot aan te drukken, waardoor ook de afzonderlijke spiervezels zich spreiden.

Techniek 4:

Wanneer je voelt dat een spier na zware arbeid de neiging heeft zich te spannen, kun je hem ten slotte met schudden weer ontspannen.

Preventieve sportmassage

Omdat je bij veel vrijetijdssporten vooral je armen of benen gebruikt en omdat je de ledematen makkelijk zelf kunt masseren, volgt hierna een voorbeeld van een preventieve zelfmassage.

Voor het sporten

Het loont om spieren die intensief belast zullen worden, vooraf door massage los te maken. Dat voorkomt blessures. (Er zijn zelfs studies die beweren dat massage tijdens de rustperiode van een intensieve wedstrijd of training kan leiden tot verduidelijking van de prestaties).

Na het sporten

Een spiermassage na een training verkort de hersteltijd van de spieren. Wanneer je abrupt stopt met sporten, zijn je spieren nog helemaal warm van het harde werken. Ook bij het omzetten van energie (van suikers naar spierarbeid) kwam warmte vrij. Doordat de spieren ineens niets meer hoeven doen, koelen ze snel af, zeker wanneer de omgeving koud is. Wanneer dat te snel gebeurt, kan de kou op de spieren slaan, kunnen afvalstoffen zich in de spieren ophopen en uit zich dat in stijfheid en spierpijn.

Massage technieken

Wie een goede lichaamsmassage wil geven, heeft eigenlijk al genoeg aan drie basisgrepen en wat variaties daarop. Je kunt, simpel gezegd, strijken, kneden en wrijven.

Strijken

Begin een massage (of een nieuw lichaamsdeel tijdens een lichaamsmassage) altijd met strijkbewegingen. Deze techniek heeft geen dieptewerking, maar verwarmt en ontspant het gebied dat je gaat masseren en is uitermate geschikt om olie op te brengen en gelijkmatig over de huid te verdelen. Strijkbewegingen kun je voor alle onderdelen van het lichaam gebruiken en zowel licht als stevig toepassen. In de lengterichting van de spieren strijkend, kun je ook de spieren ontspannen en uitrekken.

Bij de strijkbeweging glijden je handen ontspannen over de huid, zodat het hele oppervlak van de handen in aanraking is met het lichaam. Volg de rondingen van het lichaam en probeer ritmisch en vloeiend te bewegen. Je kunt lange strijkbewegingen maken, bijvoorbeeld van de schouders naar de onderrug, of langs de ledematen. Ga daarbij niet verder dan je reikwijdte en haal je handen met een lichte aanraking langs de zijkanten van het lichaam weer terug. Daarnaast kun je in een cirkelbeweging strijken. Verplaats al cirkelend je handen om een groter gebied te bestrijken. Voor een lichter effect kun je ook met je vingertoppen werken, in plaats van met de vlakke hand. Gedurende de massage kun je strijkbewegingen toepassen voor en na dieper werkende technieken om weer even terug naar het ontspannende gevoel te gaan en om andere grepen met elkaar te verbinden.



Kneden

Met kneden bereik je de onderhuidse weefsels, of kun je inwerken op de spieren. Het helpt de spanning in de spieren losmaken, bevordert de bloedsomloop en stimuleert de afvoer van afvalstoffen in diepere lagen. Het kan worden toegepast op alle 'vlezige' gebieden.

Dit kneden doe je door met de volle hand voorzichtig wat vlees of spierweefsel te pakken en samen te drukken. Doe dit om en om met de rechter- en linkerhand. Haal de handen tussendoor niet van het lichaam af.

Ook de techniek van het wringen of optrekken werkt op het halfdiepe weefsel in. Bij het wringen plaats je de handen aan weerszijde van bijvoorbeeld de rug of een arm of been, met de vingers van je af wijzend. Duw de dichtstbijzijnde hand krachtig naar voren, terwijl je de andere naar je toetrekt. Herhaal dit in de tegenovergestelde richting, zodat het weefsel dwars over de romp of ledematen beurtelings naar elkaar toe geduwd en uitgerekt wordt. Schuif de handen steeds een stukje op, zodat je het gehele lichaamsdeel langzaam afwerkt. Het optrekken kan ten slotte gebruikt worden om aan spieren van romp of benen te trekken en ze uit te rekken. Je gaat hiervoor naast iemand zitten, plaatst een hand op de van je afgelegen zijkant van romp of been (met de vingers van je af) en houdt de andere hand daar in de buurt. Trek de hand omhoog, waarbij je het lichaamsweefsel optrekt. Laat de andere hand vlak daarna en iets ernaast volgen. Herhaal dit, terwijl je rustig de hele zijkant afwerkt.



Wrijven

De bedoeling van wrijfbewegingen is een dieptewerking bewerkstelligen. Je dringt nu verder door dan de oppervlakkige spierlagen die je met kneden bereikt en komt bij onderliggende spieren waar verborgen spanningen kunnen zitten. Je kunt met deze techniek om de gewrichten heen en op de pezen en spieren werken om verdikkingen weg te masseren, het weefsel te rekken en spanningen los te maken. Wrijven doe je door een verplaatsende druk uit te oefenen met je duimen, vingertoppen of de muis van je hand. Met de vingertoppen en duimen maak je kleine cirkelvormige bewegingen (bijvoorbeeld rondom de gewrichten of tussen de schouderbladen), waarbij de huid door de druk meedraait over de dieper gelegen delen. Met je duimen kun je ook om en om van je af wrijven. De duim die niet aan de beurt is haal je bovenlangs weer terug alsof je duimen draait. Als je je duimen bij iedere volgende beweging steeds een stukje verder zet, kun je een breed gebied bestrijken. Met de muis van je hand heb je een wat breder vlak om druk mee uit te oefenen. Duw ook nu stevig van je af en plaats de ene hand vlak achter de vorige. Zorg steeds dat er een regelmatige beweging ontstaat.



Als je bewegingen en grepen zoveel mogelijk met elkaar verbindt, vallen er geen 'gaten' in de massage. Daardoor is het voor degene die de massage ondergaat makkelijker de concentratie bij je handen te houden. Je voorkomt ook dat je handen onverwacht ergens neerploffen, waardoor iemand schrikt, wat de ontspanning natuurlijk niet bevordert. Herhaal elke massagebeweging drie tot vijf keer.

Begin een massage met lichte en ritmische strijkbewegingen, waarmee je de olie meteen goed kunt opbrengen en over de huid verdelen. Deze eerste manier van aanraken heeft een geruuststellende en ontspannende werking en verwarmt de huid. Hoe langzamer de bewegingen, hoe meer ontspannend. Daarna kun je iets dieper inwerken op de onderliggende spiermassa

door kneden en ten slotte nog dieper door wrijven. Het is goed om die volgorde aan te houden zodat je de dieptewerking geleidelijk opbouwt.

Als de bovenste lagen warm en ontspannen zijn, kom je makkelijker bij dieper gelegen weefsels. Bovendien ligt de pijngrens voor iedereen anders. Door een rustige opbouw ben je er zeker van dat je die grens niet overschrijdt. Let er steeds op dat je geen druk geeft op de wervels, gewrichten en ribben.

Maak massagebewegingen in de richting van het hart stevig en op de terugweg lichter. Hierdoor stimuleer je dat de afvalstoffen die loskomen uit de weefsels afgevoerd worden door het bloed. Die afvalstoffen worden dan later weer uit het bloed gehaald en afgebroken door de lever.

Tips

Hoe meer het je lukt om er tijdens een massage ontspannen bij te liggen, hoe effectiever de massage is. In de voorbereiding kun je daar al rekening mee houden, door zoveel mogelijk voorwaarden te scheppen die kunnen bijdragen aan ontspanning. Hieronder een lijstje met tips.

Warmte ontspant, dus zorg ervoor dat de massageruimte aangenaam warm is.

Leg een paar badhanddoeken klaar, of een katoenen deken, waarmee je de lichaamsdelen die niet gemasseerd worden, toedekt. Zo blijft iemand warm en hoeft hij zich niet bloot te voelen.

Zorg voor twee opgerolde badlakens, of platte kussentjes die je voor een ontspannende houding onder de knieholte legt wanneer iemand op z'n rug ligt en onder de enkels en het hoofd wanneer hij op z'n buik ligt.

Leg een badlaken over het matras, zodat je je geen zorgen hoeft te maken dat het bed vet wordt van de olie.

Zet eventueel rustige muziek op.

Zorg ervoor dat het licht niet al te fel is.

Probeer te voorkomen dat je tijdens de massage door derden wordt gestoord. Laat huisgenoten of kinderen bijvoorbeeld even weten wanneer je weer beschikbaar bent.

Het gerinkel van een telefoon kan erg dwingend en onrustig zijn, zelfs als je je hebt voorgenomen deze niet op te pakken.

Trek bij voorkeur de stekker eruit.

Kies de meest geschikte massageolie bij het doel van de massage en zet hem klaar.

Masseren gaat het beste als je eigen handen ontspannen en soepel zijn. Schud de handen daarom een paar keer los vanuit de pols.

Zorg voor warme handen. Als ze erg koud zijn, houd ze dan onder de warme kraan.

Wrijf je handen een paar keer stevig over elkaar, zodat je de warmte voelt tintelen.

Giet de olie altijd eerst in je eigen hand en niet rechtstreeks op het lichaam van de ander. Verwarm de olie voor door hem al wrijvend over je handen te verspreiden.

Massage van de lichaamsdelen

De benen:

Behandel eerst het ene been helemaal en herhaal de massage daarna bij het andere been. Ga op de grond zitten, eventueel met je rug leunend tegen de muur. Het ene been ligt gestrekt op de grond en het been waaraan je werkt zet je neer met half opgetrokken knie. In deze houding kun je zowel bij de kuiten als de dij. Kneed kuiten en dij, maar sla het kwetsbare deel aan de achterkant van de knie over.

Wring het been overdwang van enkel tot bil. In plaats van wringen, kun je het gebied rond de knie en enkel masseren door met de vingertoppen kleine rondjes te draaien terwijl je druk uitoefent.

Voorkant van de dij:

Dit gedeelte van het been wordt gebruikt voor voorwaartse bewegingen. Bij sporten waarbij je plotseling in actie moet komen, zoals voetbal, badminton, tennis of hardlopen, wordt er veel van deze spieren gevraagd. Als de spieren door overtraining te strak worden, trekken ze aan de heup- en kniegewrichten. Massage kan de spieren langer maken en zo de gewrichten ontlasten.

Leg een hand boven de knie om de dij, kneed de spieren stevig tussen duim en vingertoppen en ga langzaam richting heup.

Leg nu beide handen om het been, met de duimen bovenop. Wrijf om en om met de duimen van het midden naar buiten, waarbij je de spiervezels spreidt. Begin boven de knie en werk richting heup.

Leg de handen aan weerszijden van de dij en schud deze heen en weer. Werk van onder naar boven en weer terug.

Achterkant van de dij:

Masseer de achterkant van de dij, waar de hamstrings lopen van bekken tot knie. Het is een beetje lastig om dit gebied zelf een dieptemassage te geven, maar je kunt de spieren heel goed stevig kneden. Leg de vingertoppen tegenover elkaar net iets boven de knieholte en trek ze met druk naar buiten. Werk zo naar het bekken toe.

Begin daarna weer boven de knieholte en duw met de vingers het weefsel op tot je op een spier drukt. Masseer de spier met kleine draaibewegingen van de vingertoppen en verplaats steeds vijf centimeter in de richting van het bekken.

Kuiten:

De kuitspieren en de achillespees worden dagelijks al flink belast bij iedere stap die we zetten. De achillespees (de meest geblesseerde pees), heeft vooral te lijden als hij te strak komt te staan. Door de kuitspieren soepel te houden, voorkom je te grote spanning op de achillespees.

Zet je voet dicht bij je en trek de tenen op, zodat de achillespees zich strekt. Wrijf met beide duimen dwars over de achillespees van het midden naar buiten toe (nooit in de lengterichting, want dat kan peesontsteking veroorzaken).

Zet je voet weer ontspannen op de grond en ga dwars over de kuit door, tot vlak onder de knieholte. Plaats je vingertoppen aan de zijanten onder aan de kuit en geef met kleine draaibewegingen druk op de kuitspier. Herhaal dit een paar centimeter meer naar het midden en ga zo van buiten naar binnen en van onder naar boven over de kuit. Schud de kuit ten slotte ritmisch heen en weer om de spieren goed los te maken.

Voeten:

De beste houding is zittend op een stoel. Leg een voet over je been, vlak boven de knie.

Kneed nu de voet. Begin bij de hiel, ga dan naar de buitenkant van de voet, de bal van de voet, de voetholte en kneed ten slotte elke teen tussen duim en wijsvinger.

Masseer de voetzool ten slotte met drukkende draaibewegingen van de duimen. Vooral in de voetholte kunnen gevoelige punten liggen. Verminder daar de druk tot een dragelijk niveau.

De armen:

Leg je hand aan de buitenkant om je bovenarm zo'n vijf centimeter boven de elleboog en kneed met de volle hand de spieren aan de buitenkant, terwijl je langzaam richting schouder werkt.

Zet dan je elleboog op de armleuning met je onderarm recht omhoog. (Indien je geen armleuningen hebt, klem dan de hand van de gemasseerde arm onder de oksel van de werkende arm.) Leg je volle hand om de biceps iets boven de elleboog en ga knedend omhoog tot iets onder de oksel.

Leg de hand van de arm die wordt gemasseerd weer in je schoot en omvat met de actieve hand opnieuw de biceps iets boven de elleboog, maar nu losjes.

Schud de spierbal heen en weer tussen duim en vingers en verplaats je hand geleidelijk naar boven en dan weer terug.

Onderarmen:

Breng de onderarm omhoog, terwijl de elleboog op het matras blijft rusten. Omvat de onderarm vlak onder de elleboog met beide handen en werk op die manier zachtjes knijpend naar de pols toe. Ga door over de pols en hand. Breng daarna de bovenarm omhoog tot hij haaks op het lichaam staat en laat de arm bij de elleboog knikken zodat de hand naar beneden hangt. Kneedt op dezelfde wijze van de elleboog naar de schouder.

Houd de te masseren arm gebogen, met de pols op de hoogte van je buik. Omvat met je andere hand de onderarm vlak onder de elleboog en knijp de arm tussen duim en vingertoppen. Werk zo naar beneden en ga op dezelfde manier over de pols en hand tot en met de toppen van de vingers. Masseer zo eerst de binnenkant van de onderarm en dan de buitenkant. Pak jezelf daarna vast boven de elleboog en kneed omhoog naar de schouder. Masseer weer eerst de binnenkant van de bovenarm en daarna de buitenkant.

Gebruik nu de wrijftechniek en draai rondjes met de duimen over de hele arm. Begin vlak onder de schouder en eindig vlak boven de pols. Geef extra aandacht aan het gebied rond de elleboog, waar de pezen van de spieren richting elleboog lopen. Daar zitten vaak, zonder dat je je ervan bewust bent, gevoelige plekken die wel wat ontspanning kunnen gebruiken. Masseer dwars op de pezen met de 'duimendraaitechniek'

Polsen:

Leg je hand met de palm naar boven in je schoot en buig je pols achterover, zodat de binnenkant van de pols zich strekt.

Zet nu twee vingers van de actieve hand op de pezen die van onderarm naar hand lopen en wrijf heel snel heen en weer.

Draai nu de gemasseerde hand om met de buitenkant van de pols boven. Buig de hand naar binnen en wrijf met de duim van je werkende hand met lichte druk overdwars over de pezen.

Handen:

Leg een hand in jouw linkerhand en masseer met wrijvende bewegingen van de rechter duim de palm van de hand.

(Andersom voor linkshandigen.) Eerst de muus van de hand, dan de vlezige buitenkant, daarna het middendeel en ten slotte de kussentjes onder de vingers.

Als je een stoel met armleuningen hebt, steun dan met de elleboog van de hand die je gaat masseren op de leuning en leg de hand met de palm naar boven in je andere hand. Houd de duim van je actieve hand boven op, zodat je daarmee kunt masseren. Heb je geen armleuning, laat dan je bovenarm van de hand die je gaat masseren recht langs je lichaam omlaag hangen, zodat je alleen je onderarm en hand hoeft te tillen.

Draai de hand om en masseer met de duim zachtjes de spanning los tussen de handwortelbeentjes aan de buitenkant van de hand. Vooral in het driehoekje tussen het bot van de duim en dat van de wijsvinger, zit vaak spanning.

Masseer om de beurt elke vinger vanaf de hand naar de vingertop, door ze tussen duim en wijsvinger te wringen terwijl je er zachtjes aan trekt.

Gezicht en hoofd:

Strijk met je vingertoppen langs de wenkbrauwen in de richting van de slapen. Herhaal dit en begin steeds een stukje hoger tot je de haargrens bereikt.

Masseer de slapen door cirkelvormige bewegingen te maken met je vingertoppen. Zak met deze beweging over de kaken (waar spanning of nervositeit zich vaak vastzet in de spieren rond het gewricht) en ga door tot aan de kin.

Leg duim en wijsvinger aan weerszijden van de neus om de benige rand van de oogkas. Druk het weefsel zachtjes in.

Verplaats een stukje naar buiten en druk opnieuw in. Ga zo de hele benige rand van de oogkas langs.

Leg de vingertoppen naast de neus op de jukbeenderen. Trek de vingers, in een halve boog het jukbeen volgend, in de richting van de slapen. Leg de vingers bij iedere volgende beweging iets lager op het gezicht, maar eindig de bogen telkens weer bij de slapen. Onder de neus trek je de boog vanaf de bovenlip omhoog. Eindig met een grote boog, die begint op de kin en de kaaklijn volgt tot de slapen.

Leg de handen plat op de wangen neer en draai de wang in cirkels van binnen naar buiten zodanig dat ogen, mond en oren een beetje meebewegen.

Masseer de buitenste rand van de oren tussen duim en wijsvingers. Begin bij de oorlel en werk langzaam naar boven.

Spreek de vingers en zet ze op de hoofdhuid. Draai met enige druk kleine rondjes. Zorg ervoor dat de stugge hoofdhuid meebeweegt en dat je niet over de haren heen glijdt, want dat kan trekken. Verplaats de vingers (zonder aan haren te

trekken) en werk zo de hele hoofdhuid af. Draai het hoofd naar opzij om bij de achterkant en onderkant van de schedel te komen.

Leg de handen aan de zijkanten van het voorhoofd en duw de hoofdhuid van het voorhoofd naar het midden toe samen. Leg je handen nu iets hoger op de zijkanten van het hoofd en druk de stugge hoofdhuid samen. Ga door tot de kruin.

Strijk af over de haren van het voorhoofd in de richting van de kruin. Daarna vanaf het voorhoofd langs de buitenkant van het gezicht naar de kin. Leg de muis van je hand lichtjes op de gesloten ogen en laat deze daar zo'n acht seconden rusten. Strijk ten slotte af van de slapen naar de kin

Anti Stress Tip: Zelf Massage

Ben jij soms ook zo vreselijk gestresst voor een belangrijke wedstrijd ? Dan is hier de ultieme tip: een zelfmassage ! Okee, het klinkt een beetje maf, maar lekker is het wel. En helemaal niet moeilijk om te doen ! Zorg gewoon dat je op een relaxte plek zit en masseren maar !

Hoofd Massage

Dit moet je doen om al je zorgen te doen verdwijnen en om je weer fit en alert te voelen. Plaats je handen op je hoofdhuid, zo dicht mogelijk tegen je schedel aan. Spreid je vingers zo ver mogelijk zodat je een groot gebied 'in je vingers' hebt, en maak zachte ronddraaiende bewegingen tegen de klok in. Adem diep in en uit door je neus. Werk langzaam van je haarlijn tot aan je nek. Als het lichtjes gaat tintelen, ga je terug de andere kant op.

Gezichts Massage

Ontspan je gezichtsspieren en voel jezelf heel fris met een zachte massage. Maak met je duim en wijsvinger (van elke hand) ronddraaiende bewegingen boven je ogen, voorhoofd en kin. Hou je wangen een minuutje (stevig) vast zodat de warmte van je handen het weefsel van binnen ontspant. Doe dit een tijdje over je hele gezicht en je zult al snel een vermindering van stress voelen.

Voet Massage

Ga in een comfortabele positie zitten zodat je voeten rusten op het bed of op een stoel. Je begint met de ene voet. Houd je hielen met één hand vast, met de ander maak je ronddraaiende bewegingen op elke teen apart. Ga geleidelijk aan naar de bal van je voet en kneed deze een paar minuten. Langzaam ga je naar je enkel en je hielen.



Copyright © Revisie december 2010 Thijssse Schietsport Advies.

Alle rechten voorbehouden