

REKTECHNIEKEN ALS ONDERDEEL VAN WARMING UP EN COOLING DOWN

Iedereen weet dat warming up onmisbaar is als voorbereiding op een wedstrijd of training. Als een spier een hogere temperatuur (=hogere stofwisseling) heeft als uitgangstoestand is hij tot hogere prestaties in staat. Rekken hierbij brengt de spier in hoger prikkelbaarheidstoestand waarbij hij sneller en adequater reageert. Het beste kan begonnen worden met lichte zwaai-oefeningen en daarna rek-oefeningen en vervolgens invaren. Rekken na de wedstrijd of training moet rustig en progressief uitgevoerd worden wat de ontspanning van de spier ten goede komt. Rek-oefeningen maken dus een wezenlijk deel uit van de training en mogen derhalve niet vergeten worden. Bij het kanovaren komen de spieren van armen, schoudergordel en wervelkolom in aanmerking. Maar bij de wintertraining waarbij veel gelopen wordt komen ook de spieren van de benen in aanmerking. Bij het varen van marathons is het rekken van de beenspieren belangrijker bij het voorkomen van kramptoestanden tijdens het varen en bij het overdragen. Bij het rekken kan het beste niet geveerd worden omdat te sterke scheurtjes in de spier als gevolg heeft. In deze scheurtjes komt dan bindweefsel en de spier wordt zodoende korter. In deze rubriek dewelke uitgestrekt wordt over verschillende boegvaarderkes komen volgende spieren aan bod:

- Pols- en vingerbuigers
- Polsstrekken
- Biceps (armbuigspier)
- Triceps (armstrekspier)
- Deltaspier
- Grote borstspier
- Lattissimus dorsi
- Rugstrekken en grote lendespier
- Monnikkapspier.

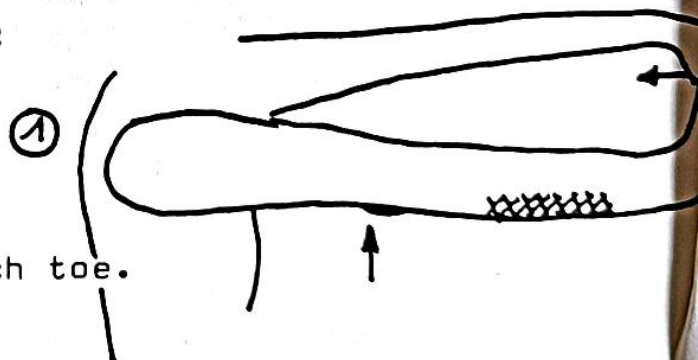
Als beenspieren:

- Hamstrings (achterzijde bovenbeen)
- Rectus Femoris (Voorzijde)
- Kuitspieren

In dit nummer de eerst drie spiergroepen:

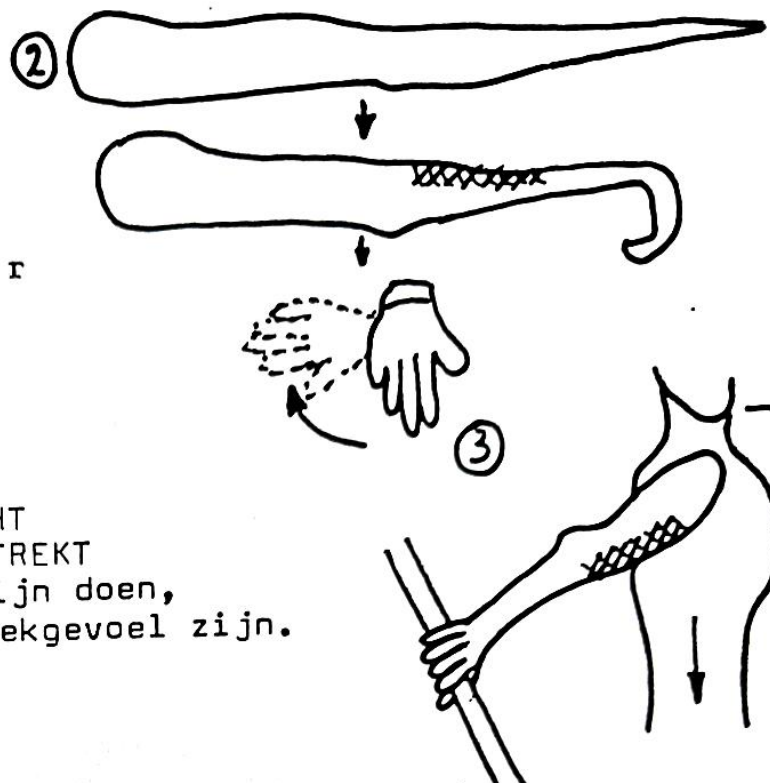
1. POLS EN VINGERS BUIGEN

Arm is 90° voor je gestrekt.
Belangrijk: Elleboog strekken.
Andere hand pakt de te rekken arm
bij de vingers en trekt deze naar zich toe.
Deze rek dertig seconden aanhouden.



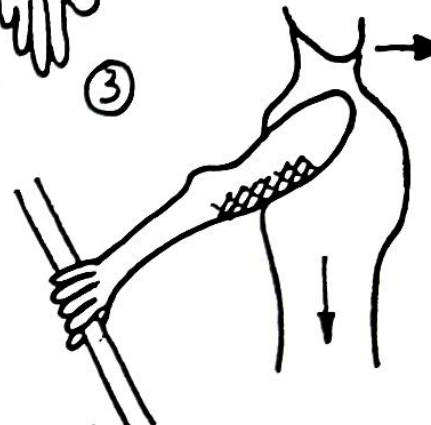
2. POLSTREKKERS

Arm 90° gebogen in de schouder
 Elleboog volledig gestrekt
 Handpalm naar beneden gericht
 Hand buigt omlaag
 Hand draait naar buiten
 Andere hand draait de hand verder
 Rek dertig seconden aanhouden.



3. BICEPS (ARMBUIGSPIER)

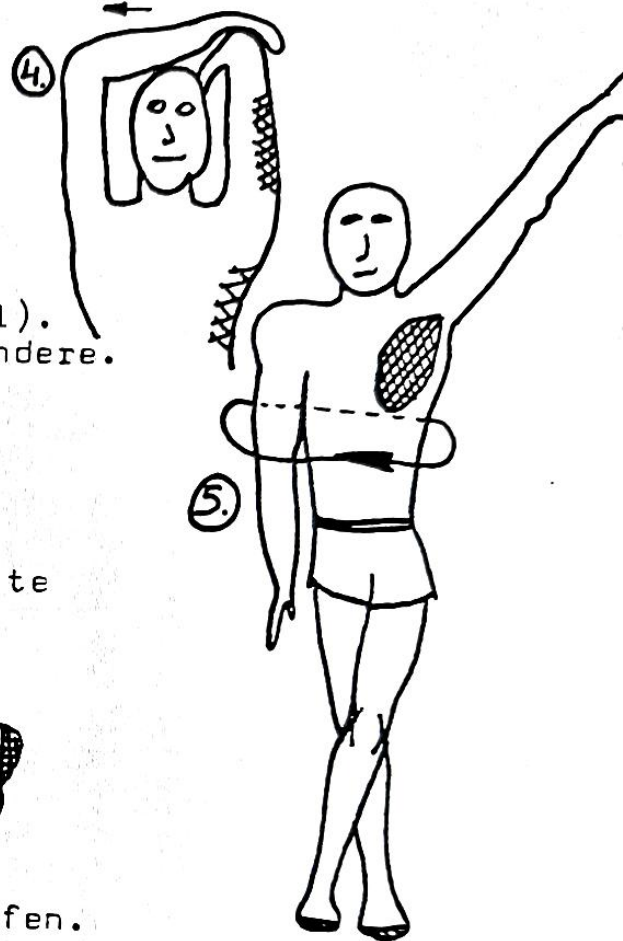
Schouder naar achter strekken
 Eén hand wandrek vastnemen
 door de knieën zakken: ROMP RECHT
 Duur: 30' ELLEBOOG VOLLEDIG GESTREKT
 Alle rektechnieken mogen geen pijn doen,
 maar er moet we een duidelijk rekgevoel zijn.



Vervolg : REKTECHNIEKEN ALS ONDERDEEL VAN WARMING UP EN COOLING DOWN.

4. ARMSTREKKER (TRICEPS) EN SCHOUDERBLADSPIEREN (LATTISIMUS DORSI)

Bovenarm 180° omhoog.
Elleboog zelf maximaal buigen.
Met andere hand de elleboog
verder achter het hoofd trekken.

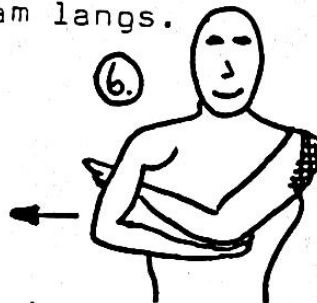


5. GROTE BORSTSPIER (PECTORALIS MAJOR)

Vast punt zoeken met hand (vb. deurstijl).
Been aan dezelfde kant overkruist het andere.
Door de romp van de arm af te draaien
rek je de spier.

6. DELTASPIER

Trek met de ene hand de elleboog van de te
rekken arm voor het lichaam langs.



Nota: Het gebruik van hyperaemiserende stoffen.

Deze kennen we allemaal in de vorm van midalgan-sport, sloan en tijgerbalsem. Het gebruik hiervan voor een wedstrijd of training is volstrekt onnodig. Deze stoffen geven namelijk een warmte-sensatie van de huid met als gevolg een verbeterde doorbloeding van deze huid. Hoe meer bloed zich in de huid bevindt, hoe minder er beschikbaar is voor de spierwerking. Beter is dus een goede warming up wat de doorbloeding in de spieren aanzet.