



FUNCTIONAL STRETCHING, WAT IS DAT?

In het lichaam kennen we fasische en tonische spieren.

Even wat uitleggen!

Fasische spieren zorgen voor snelle, kortdurende bewegingen; rennen, springen of snelle acties van armen/ benen. Deze spieren richten zich op het genereren van kracht voor beweging. Ze zijn gevoeliger voor verzwakking door gebrek aan training of belasting.

Tonische spieren zijn houdingsspieren, zoals bijvoorbeeld rug-en buikspieren, die constant onder spanning staan om je lichaam rechtop te houden en de zwaartekracht tegen gaan.

Tonisch betekent letterlijk verkrampen, verstijven of aanspannen.

Een voorbeeld van een tonische spier zijn de hamstrings of kuitspieren. Daar voelen we dan veelal de kramp.

Het zijn ook de spieren die neigen tot verkorten. Zeker wanneer we ons lichaam eenzijdig belasten door bijvoorbeeld alleen maar te voetballen, handballen, wandelen etc.. Daarnaast kan stress door mentaal-emotionele overbelasting ook zorgen voor verkorten van deze spiergroepen.

Het verkorten heeft een negatief effect op het bewegingsspel van een gewricht, met als gevolg pijn in een gewricht of het uitstralingsgebied daarvan.

Functional stretching is een oefenvorm waarbij de tonische spiergroepen worden gerekt.

Het wordt in een kleine groep gegeven door Nicolette Datema op de dinsdagavond van 19.30-20.30u, uitsluitend voor mannen. Alle leeftijden zijn welkom! We starten bij genoeg aanmeldingen met een serie van 5 keer (13 euro 63 per keer) om daarna te evalueren hoe verder te gaan!

Je kunt je opgeven door te bellen naar Move! 0251-314447, loop gewoon even binnen of mail naar info@move-akersloot.nl.

Move! sterk in beweging
Churchillplein 1
1921 ET Akersloot
0251-314447

