

# Stretching

## **Wat is Stretching?**

De Engelse term 'Stretchen' betekent letterlijk rekken en strekken. Met deze les kun je je lenigheid bevorderen of onderhouden. Lenigheid is een belangrijk onderdeel van onze fysieke fitheid. Lenigheid is een eigenschap die met leeftijd vaak afneemt. Wanneer je aandacht besteedt aan je lenigheid, kun je het proces van het ouder worden aanzienlijk vertragen.

## **Hoe ziet een les eruit?**

De les begint met een warming up bestaande uit eenvoudige oefeningen. Daarna worden grond oefeningen of staande oefeningen gedaan voor de verschillende spiergroepen. De les wordt afgesloten met een cooling down.

## **Voor welke doelgroep is deze les geschikt?**

Deze les is geschikt voor iedereen die lichamelijke inspanningen kan verrichten.

## **Wat zijn de voordelen van Stretching?**

Een aantal voordelen van Stretching zijn: het versterkt de wervelkolom en vergroot de lenigheid, het maakt je lichaam soepeler en sterker, het herstelt, onderhoudt en verbetert de beweeglijkheid van de gewrichten. Genoeg voordelen om deze les eens te proberen.

