

# Hoe leer ik de split?

Tekst, foto's en illustraties: Saskia Wallenburg

De turnfora op het internet worden druk bezocht. Turn(st)ers, maar ook train(st)ers vragen elkaar om raad over het leren respectievelijk aanleren van bepaalde technieken. Opvallend is dat dikwijls dezelfde vragen de revue passeren zoals 'Hoe kan ik de split leren?'. Het nadeel van dergelijke fora is dat niet bekend is wie die adviezen geeft en of die adviezen verantwoord zijn. De nieuwe rubriek GYMkaderFORUM biedt de mogelijkheid om vragen te stellen over het (aan)leren van specifieke turn- en danstechnieken van uiteenlopend niveau die door deskundigen beantwoord worden.

De vraag van deze keer is één van de meest gestelde vragen op de fora. "Hoe kan ik de split leren?"

Heb je ook een vraag voor het GYMkaderFORUM? Stuur een mail met de vraag erbij naar Bella Makatini, rubrieksredacteur GYMkaderFORUM, bella@makatini.eu

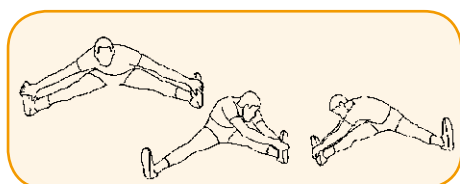
## BEANTWOORDING VAN DE GYMKA- DERFORUMVRAAG: HOE KAN IK DE SPLIT LEREN?

### 1. Wat is lenigheid?

Lenigheid is een eigenschap die gedeeltelijk erfelijk bepaald is en gedeeltelijk trainbaar is. De vorm van het gewricht is een vast gegeven. De combinatie van arthrogene (gewricht), tendinogene (pezen, banden) en musculaire variaties (spieren) bepaalt de mate van bewegingsvrijheid in een gewricht.

### 2. Kan iedereen de split?

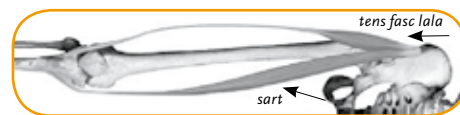
De een heeft van nature een soepeler heupgewricht dan de ander. Daar kun je niets aan doen. Beïnvloedbaar door



Illustratie 2: Spreidzit.



Foto 1: Spreidzit met een been gebogen, zijwaarts.



Illustratie 1: Musculus Sartorius, een bi-articulaire spier.



Illustratie 3: Musculus Adductor Magnus, een mono-articulaire spier.



Illustratie 4: Musculus Adductor Brevis, een mono-articulaire spier.

training zijn het tendinogene en musculaire structuren. Pezen kunnen door training zes procent van hun oorspronkelijke lengte toenemen. Dit is dus vrij beperkt. De grootste toename van lenigheid door training bereik je met de spieren, die twintig tot vijftig procent van hun oorspronkelijke lengte kunnen toenemen. Iedereen kan leniger worden, maar niet iedereen zal de split kunnen. Waar jouw grens ligt zul je merken na een periode van training waarin je probeert de voor jouw grootst mogelijke spierlengte te krijgen.

### 3. Is lenig zijn slecht?

De reden waarom het imago van lenig zijn negatief is, kan zijn omdat mensen die het uiterste van hun gewrichten willen bereiken dit niet alleen uit pezen en pezen halen. Zij bewegen eindstandig in het gewricht zelf, wat op den duur tot gewrichtsslijtage kan leiden. Lenigheid moet dus met kunde en kennis worden begeleid.

### 4. Welke oefeningen helpen de split?

Om een split te kunnen moet je vooral de spieren aan de binnenkant van je bovenbeen, de adductoren, rekken. Om zo optimaal mogelijk lenigheid te trainen is het belangrijk dat je weet dat er twee soorten adductoren

zijn. Er zijn adductoren die over een gewricht lopen, namelijk van je heup naar je been. Deze worden ook wel mono-articulaire spieren genoemd. En er zijn adductoren die over meerdere gewrichten lopen; de bi-articulaire spieren. Deze lopen namelijk ook nog over je knie. Om deze spieren leniger te maken zijn er verschillende oefeningen nodig.

#### 4.1 Bi-articulaire oefeningen

Oefeningen om de spieren die over meerdere gewrichten lopen te rekken doe je oefeningen waarbij je de knie gestrekt houdt. Zie illustratie 1.

##### 4.1.1 Spreidzit

Dit is een vrij algemene oefening. Er zijn verschillende variaties. Je kunt met twee handen een been vasthouden, beide benen vasthouden of je handen tussen je benen zo ver mogelijk weg plaatsen. Zie illustratie 2.

##### 4.1.2 Spreidzit met een been gebogen.

Het is slim om te proberen een been tegelijk te rekken. Want je zult merken dat er vaak verschil is tussen de souplesse van je linker- en de rechterbeen. Je kunt beide handen naar je voet toe doen of je handen zo ver mogelijk naar voren brengen tussen je benen. Zie foto 1 en 2.



Foto 2: Spreidzit met een been gebogen, voorwaarts.

### 4.1.3 Split met een been gebogen

Omdat de lengte van je spieren links en rechts kan verschillen doe je er goed aan beide benen afzonderlijk te rekken. Deze oefening is wat intensiever dan de vorige omdat je je lichaamsgewicht gebruikt. Rek vooral beheerst! Zie foto 3.

### 4.1.4 Split gestrekte benen

Het 'gewoon doen' van de split is natuurlijk ook een goede oefening. Het is echter niet de ultieme oefening, want in deze positie kun je niet alle spiergroepen rekken die nodig zijn voor grotere lenigheid van de spieren aan de binnenkant van de bovenbenen, de adductoren. Zie foto 4.

Variatie: Kun je al erg ver dan kun je een been op een verhoging leggen om zo jouw grens op te zoeken. Zie foto 5.

### 4.2. Mono-articulaire oefeningen

Oefeningen om de spieren te rekken die over een gewricht lopen doe je met gebogen knieën. Zie illustratie 3 en 4.

#### 4.2.1 Kleermakerzit

In deze positie rek je de spieren die aan de binnenkant van je bovenbenen lopen. Pak met je handen je enkels vast. Om de rek te intensiveren kun je met je ellebogen je knieën naar buiten duwen.



Illustratie 5: Kleermakerzit.

#### 4.2.2 Kikkertje

Je gaat op je buik liggen met je knieën. Probeer je knieën zo ver mogelijk uit elkaar te doen. Je houdt de knieën gebogen. Zie foto 6a en 6b.

Variatie: Je doet je voeten tegen elkaar. Hierbij houd je de heupen op de grond en probeer je de voeten naar de grond te duwen. Je kunt iemand vragen de voeten zachtjes richting de grond te duwen. Zie foto 7.

### 5. Uitvoeren van het stretchen

Het is prettig om voorafgaand aan het rekken een lichte warming-up te doen waardoor je spieren beter doorbloed raken. Je kunt wat op de plaats rennen en springen. Na een warming-up bereik je makkelijker grotere eindstanden. Er zijn verschillende manieren om spieren te rekken. En er is ook heel veel discussie over wat de beste manier is. Er zijn variaties waarbij je

Variatie: Met een hand duw je een knie naar buiten Vervolgens doe je dit met de andere knie. Zo kun je voelen welke kant bij jou minder lenig is en meer aandacht behoeft.

licht verend spieren oprekt en waarbij je weerstand gebruikt. Deze zijn moeilijker uit te voeren en iets risicovoller. De meest gemakkelijke en veilige manier is statisch rekken. Hierbij neem je de positie in en houdt je deze 8-15 tellen vast. Deze oefening herhaal je. Tijdens het rekken mag je geen pijn voelen. Het is belangrijk dat je ontspannen bent en rustig doorademt.

### 6. Hoe vaak moet ik rekken om leniger te worden?

Als je nog niet veel aan het oefenen van de split hebt gedaan en je wilt dat graag leren dan moet je minimaal drie keer per week de oefeningen doen. Na drie maanden trouw trainen is meestal de maximale grens bereikt. Hierna is het vooral zaak de gewonnen lenigheid te onderhouden. Heb je eenmaal de uiterste grens van jouw mogelijkheden bereikt dat kun je deze onderhouden door een tot drie keer per week de oefeningen voor de split te trainen.

### SAMENVATTING

Iedereen kan leniger worden en heeft zijn persoonlijke grens. Wil je leniger worden voor de split, dan zul je daartoe specifieke oefeningen moeten doen. Als je trouw gedurende een langere periode oefent zul je zeker verschil gaan bemerken. Het is belangrijk dat je er geen wedstrijd van maakt. Neem gewoon de tijd en bekijk na een periode wat jij aan lenigheid hebt gewonnen.

Veel succes!



Foto 3: Split met een been gebogen, voorwaarts.



Foto 4: Split met gestrekte benen, voorwaarts.



Foto 5: Split met gestrekte benen, op verhoging.



Foto 6a: Kikkertje: met gebogen knieën in buiklig.



Foto 6b: Kikkertje: met gebogen knieën in buiklig.



Foto 7: Kikkertje: voeten bij elkaar, heupen op de grond.