

Spierflexibiliteit is de mate waarin een spier zich kan aanpassen aan de bewegingsmogelijkheden van een gewricht. Spierflexibiliteit is belangrijk voor de (sport)prestaties, maar helpt ook bij het voorkomen van onnodige blessures.

Materiaal



- Een flexometer, indien beschikbaar.
- Bij gebrek aan een flexometer, kan de leerkracht gebruik maken van een houten kist met daarop bevestigd een 50 cm lange liniaal.
- De houten kist moet ongeveer een kubusvorm van 30 cm hebben.
- De 50 cm lange liniaal of meetinstrument (gradaties per 0,5 cm moeten leesbaar zijn) moet zodanig op de kist bevestigd zijn, dat precies 20 cm van de liniaal/het meetinstrument aan de voorste rand van de kist uitsteekt.

Score



- Herhaal de oefening twee keer.
- Noteer het punt van de maximale flexie tot op 0,5 cm (bijvoorbeeld 16,0 cm, 24,5 cm).
- Indien een deelnemer de liniaal of flexometer geheel niet kan bereiken, wordt zijn/haar score als 0 geregistreerd.

Werkwijze



Opmerking: Deelnemers moeten een lichte opwarm- en streksessie voorafgaand aan de oefening doen.

- Deelnemers zitten - zonder schoenen - met de benen volledig gestrekt en de voeten plat tegen de flexometer of de kist.
- Met gestrekte knieën, gelijkmatig gestrekte armen en de handpalmen naar beneden, buigen de deelnemers zich naar voren om vervolgens (zonder schokken) de glijdende marker met de vingertoppen zo ver mogelijk naar voren langs de flexometer te schuiven (bekijk bij het gebruik van een kist met liniaal het punt van de maximale flexie). Noteer het verste punt op de liniaal dat de deelnemer bereikt. De positie van de maximale flexie moet worden aangehouden voor ongeveer twee seconden.
- Als de knieën buigen wordt het resultaat niet geregistreerd.
- Probeer de knieën niet in bedwang te houden.
- Sta stuiteren of schokkende bewegingen niet toe.

Tips



- Vraag de deelnemers hun handen zodanig op elkaar te leggen, dat de middelste vingers bij elkaar zijn.
- Deelnemers kunnen deze oefening twee keer op een rij doen, zonder tussendoor te rusten.