

# Lenig zijn is iets dat veel mensen graag willen, maar hoe belangrijk is lenigheid?

Bewegen is belangrijk om gezond te blijven. Maar hoe belangrijk is rekken en strekken daarbij? ‘Vanaf een jaar of 50 wordt het hele lichaam steeds stijver.’

Miluska van Rompu 4 oktober 2024

Als het aan de kwieke, 90-jarige [TikToksensatie](#) Robert Eddison ligt, is rekken en strekken dé manier om gezond oud te worden. ‘Toen ik 40 was, had ik een heel slechte rug, door jaren van luieren en verwaarlozing’, zegt hij in een van zijn video’s, die meer dan een miljoen keer is bekeken. ‘Voor jullie jongeren is het allemaal nog veel erger: jullie zitten altijd op je telefoon of achter een computer.’ En na een korte instructie van zijn zes standaard strekoefeningen: ‘Als je deze oefeningen elke dag doet, voorkom je alle rugklachten. Voor de rest van je leven.’

Dat is misschien wat stellig, maar lenigheid is inderdaad een ondergeschoven kindje bij gezondheidsadvies, zegt Maria Hopman, hoogleraar Integratieve Fysiologie aan het Radboud UMC. Zo staan rek- en strekoefeningen niet in de [beweegrichtlijnen van het RIVM](#), die voor volwassenen 150 minuten matig of zwaar intensieve inspanning per week en minimaal twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten voorschrijven. Die laatste ‘inclusief balansoefeningen’, voor ouderen. Juist voor die groep is ook rekken en strekken belangrijk, zegt Hopman. ‘Vanaf een jaar of 50 wordt het hele lichaam steeds stijver. Je ziet het in de bloedvaten, longen, spieren, gewrichten. Dat heeft met allerlei factoren te maken, waaronder het verlies aan elastische materialen, waardoor het stijvere collageen meer de overhand krijgt. Dat kan zorgen voor stijfheid, spier- en gewrichtsklachten.’ En wie stijf is, gaat vaak minder bewegen, valt makkelijker, en vangt zich minder makkelijk op.

Zoals voor ons hele lichaam geldt, zegt Hopman: *use it or lose it*. ‘Door de elastische vezels te benutten, worden die minder snel afgebroken. Spieren geef je door ze te rekken zelfs een prikkel om meer elastische materialen aan te maken: zoals krachttraining ertoe leidt dat je in de breedte spiercellen aanmaakt, zorgt rekken ervoor dat je spiercellen in de lengte aanmaakt.’

## Kortere spieren

Veel krachttraining of hardlopen zonder te rekken leidt dan ook tot kortere spieren, en op termijn tot stijfheid. ‘Probeer rekken dus in te bouwen in je training, of in je dagelijks leven. Bijvoorbeeld door te rekken als je op de koffie staat te wachten.’

Wat gezond oud worden betreft, heeft de flexibele negentiger Eddison dus zeker een punt. En hoe zit het met de korte termijn baten van stretchen? Hopman: ‘In de hardloopwereld leeft het idee dat stretchen blessures of spierpijn zou voorkomen, maar uit [onderzoek](#) blijkt dat wel of niet stretchen daarvoor niet uitmaakt.’

Uit [ander onderzoek](#) kwam naar voren dat tien minuten aan strekoefeningen de gemoedstoestand en het cognitief functioneren opkrikte van jonge mensen die normaal niet sporten. Een laagdrempelige en toch effectieve manier van bewegen dus, concluderen de onderzoekers, bijvoorbeeld tijdens het (thuis)werken.

## Dunne, lenige vrouwen

Lenigzijn lijkt bovendien iets dat veel mensen graag willen én aantrekkelijk vinden. TikTok staat vol met video's waarin dunne, lenige vrouwen in yogakleding beloven dat je met die-en-die oefening over een halfjaar heus in de split belandt. Of waarin zij laten zien hoe ze wijdbeens en toch comfortabel slapen en tv-kijken – met kwijlende mannen in de comments.

Paaldansdocent Eveline Klute kan bevestigen: veel mensen vinden lenigheid sexy. 'En het heeft iets jeugdigs, want als je jong bent, gaat het vaak makkelijker. Daarom is het extra indrukwekkend bij volwassenen. Mijn moeder had vroeger een vriendin die de spagaat kon. Toen ik dat zag dacht ik: dat wil ik ook kunnen.'

Van leerlingen krijgt zij dan ook regelmatig de vraag hoe zij leniger kunnen worden. 'Ik zeg altijd: ik kan je nu wat oefeningen geven, maar er staan echt genoeg filmpjes op YouTube of TikTok. Je moet iets vinden dat voor jou werkt, zodat je het consistent blijft doen.'

Hoe consistent? 'Dat hangt af van de intensiteit. Als je de oefeningen van de vorige dag nog voelt, als een soort spierpijn, is het goed om je lichaam rust te geven. Maar even proberen je tenen aan te raken, je rug 'twisten' terwijl je zit, staand je voet pakken en tegen je bil drukken, dat kan elke dag.'

### Actief stretchen

'Wat ik leerlingen verder altijd meegeef: probeer actief te stretchen. Als je bijvoorbeeld een spagaat wilt oefenen, kun je dat op de grond doen, zodat de zwaartekracht meehelpt. Maar je kunt het ook in een *downward facing dog* doen, terwijl je je been zo hoog mogelijk naar het plafond tilt. Daarmee train je tegelijkertijd je spieren.' Bijkomend voordeel: dat is ook toegankelijk voor mensen die nog lang geen spagaat kunnen.

Hoe lenig kun je eigenlijk worden, als je van nature stijf bent? 'Tuurlijk speelt aanleg een rol', zegt Hopman. 'Er zijn mensen die nooit met gestrekte benen hun tenen konden aanraken, ook niet toen ze 15 waren. En mannen zijn doorgaans minder lenig dan vrouwen. Maar je kunt heel veel bereiken door dagelijks oefeningen te doen.'

Hier de link naar zijn oefeningen. Ze komen je vast bekend voor 😊  
<https://www.dailymotion.com/video/x8iw9pa>