

DE VOORDELEN VAN FOAM ROLLEN EN HET GEBRUIK VAN EEN FOAM ROLLER

Het doel van foam rollen is het herstel van de spieren te versnellen en de triggerpoints te verwijderen. Foam rollen is een vorm van self-myofascial release. Het is een soort van sportmassage voor de spieren dat tegenwoordig door vele atleten gebruikt wordt. Hiermee kunnen bepaalde oefeningen beter uitgevoerd worden omdat de range of motion verbeterd wordt, dit leidt tot spieren van een betere kwaliteit.

WAAROM EEN FOAM ROLLER?

Foam rollen, of een andere vorm van self-myofascial release is noodzakelijk voor elke sporter of atleet. Door al het sporten worden de spieren maximaal belast en dit leidt tot knopen en verklevingen in de spieren. Foam rollen is noodzakelijk omdat het zorgt voor een betere mobiliteit, flexibiliteit en dus uiteindelijk tot een betere lichaamshouding. Dit is voor iedereen belangrijk, maar vooral voor atleten omdat zij het lichaam extreem belasten.

Een foam roller zorgt ervoor dat de triggerpoints (knopen en verklevingen in de spieren) worden verwijderd, ook wordt de doorbloeding van de spieren verbeterd. Dit heeft als gevolg dat vaste en stijve spieren los zullen komen en de mobiliteit en flexibiliteit van het lichaam een stuk beter zal worden. Atleten hebben hier zeker baat bij, de kans op blessures wordt een stuk kleiner en de sportprestaties zullen verbeteren. Hiernaast heeft het gebruiken van een foam roller ook nog een positief effect op de bloedvaten.

DE EERSTE KEER

Het gebruiken van de foam roller kan de eerste keer erg pijnlijk zijn, het voelt aan als een zware massage. Hierdoor moet er niet gedacht worden dat het slecht voor het lichaam is. Dit geeft alleen maar aan dat je er veel baat bij kan hebben. Geef dus niet op na de eerste keer rollen, maar bouw het rustig op tot dat het goed aan gaat voelen.

WANNEER FOAM ROLLEN?

Foam rollen kan op verschillende momenten gedaan worden, als onderdeel van de warming-up, tijdens de training, als onderdeel van de cooling-down en bij het voelen van spierpijn.

- **Warming up**

Maak het gebruik van een foam roller een onderdeel van de warming-up, rol bijvoorbeeld de spieren die je het meest gaat gebruiken tijdens je training of rol de spieren los waarvan je weet dat ze erg stijf zijn en het dus noodzakelijk is om tijdens de training de volledige range of motion te halen.

- **Tijdens de training**

Ook kan het foam rollen tijdens een training gedaan worden, bijvoorbeeld tijdens de rust tussen twee oefeningen. Heb je het gevoel dat je heup erg vast zit voordat je bijvoorbeeld gaat squatten is het handig om nog even te foam rollen, zodat het spierweefsel van het onderlichaam goed los komt te zitten.

- **Cooling down**

Hiernaast is het erg aangeraden om de foam roller te gebruiken na de training. Hierdoor wordt spierpijn minder erg en wordt ervoor gezorgd dat de spieren sneller zullen herstellen van de training. Ook is het een goede manier om de mobiliteit op peil te houden, aangezien dat nog wel eens wil verminderen na een zware training.

- **Bij spierpijn**

Als laatste het rollen bij het hebben van spierpijn. De spieren kunnen meer zuurstof opnemen omdat het bloed beter gaat stromen. Hierdoor kunnen de spieren zich sneller herstellen waardoor de spierpijn al snel minder wordt. Bij spierpijn kan het rollen een stuk minder prettig aanvoelen dan zonder spierpijn. Ga dus niet tijdloos door met rollen om te kijken of de pijn weggaat, dit gaat namelijk niet gebeuren.

FOAM ROLLEN OF REKKEN

Rekken heeft niet veel zin om te triggerpoints te verwijderen, rollen met een foam roller wel. De flexibiliteit van de spieren neemt af door de knopen en verklevingen. Dit leidt ook direct tot een erg slechte mobiliteit. Deze triggerpoints zijn niet goed weg te krijgen met klassiek rekken, wel met het moderne rollen. Door het foam rollen zullen de spieren een harde massage krijgen waardoor de triggerpoints verwijderd zullen worden.

Waarom dus niet rekken?

Door een gebrek aan lenigheid (flexibiliteit) zullen de spieren al snel in een reksituatie verkeren. Hierdoor is het niet handig om het nog extra te gaan rekken. Wat er juist wel gedaan moet worden is self-myofascial release en spierversterkende oefeningen waarbij de complete range of motion uitgevoerd wordt.

HET FOAM ROLLEN IS ERG BELANGRIJK VOOR SPORTERS, DIT IS OM DE VOLGENDE REDENEN:

- **Het belasten van de spieren.**

Tijdens de trainingen zoals de WOD en andere oefeningen wordt het lichaam, en de spieren erg belast. Hier moeten de spieren goed van kunnen herstellen en het foam rollen kan dit proces laten versnellen.

- **De flexibiliteit en mobiliteit die vereist is voor bepaalde oefeningen.**

Bepaalde oefeningen zijn onmogelijk uit te voeren zonder het hebben van een bepaalde flexibiliteit en mobiliteit. Denk hierbij aan een oefening als de overhead squat. De overhead squat vereist op vele gebieden van het lichaam voldoende flexibiliteit en mobiliteit. In dit artikel geven we wat oefeningen die je overhead positie zullen verbeteren.

ALLE VOORDELEN VAN FOAM ROLLEN OP EEN RIJ:

Blessurepreventie

Verbetering van de flexibiliteit

Verbetering van de mobiliteit

Verbetering coördinatie en balans

Verbetering van de lichaamshouding

Verbetering van sportprestaties

Verbetering kwaliteit van de spieren.

Vergroten range of motion

Verminderen van spierpijn

Versnellend herstel van de spieren

Verwijdering van de triggerpoints