



ICZO

[www.iczo.be](http://www.iczo.be)



ICZOVZW

# Active Isolated Stretching

**Active Isolated Stretching (AIS) by Aaron Mattes (The Mattes Method) "a program for everyone!"**

Aaron Mattes ontwikkelde 50 jaar geleden een specifieke stretching- protocol om de flexibiliteit van spieren en spiergroepen te verbeteren. The Mattes Method gebruikt de volledige bewegingsbaan met doelgerichte actieve contracties van de spier of spiergroep en stretcht intussen de antagonist.

Deze effectieve stretching methode verbetert onmiddellijk de beweeglijkheid of "range of motion" en zorgt voor een optimale flexibiliteit in het bewegingssegment.

AIS is een manuele techniek die spieren geïsoleerd rekt, gebruik makend van een contractie van de tegengestelde spieren (antagonisten). Het klinische succes van AIS is gebaseerd op twee principes: Wolff's law en Sherrington's law

- Wolff's law betekent dat de anatomie van het lichaam wordt beïnvloed door de werking van de weke delen en de hoeveelheid functionele druk (vb. denk aan O-benen). De weke delen volgen de richting van de optimale anatomische positie: plaats je een rek op een spier die niet in deze "natuurlijke" richting valt dan voel je een verhoogde weerstand in het bewegingsapparaat waardoor je geen gepaste rek bereikt.
- Sherrington's law: Of "reciproke inhibitie" betekent dat wanneer je een bepaalde spiergroep rekt, onmiddellijk de tegenovergestelde (antagonist) gaat ontspannen en deze rek toelaat. Door deze rek niet langer dan 2 seconden aan te houden, vermijden we een reflexmatige activiteit van de antagonist.
- "The five I's of AIS".
  - Identify: welke specifieke spier wil je rekken?
  - Isolate: gebruik specifieke bewegingen om die éne spier of spiergroep te rekken.
  - Intensify: Gebruik een "milde" stretch zodat een optimale relaxatie kan plaatsvinden.
  - Innervate: verhoog de neurale adaptatie door deze manier van werken.
  - Inhibition: vermijdt reciproke inhibitie
- Verhoog de circulatie, zuurstof opname en voeding van de weke delen.
- Gebruik ademhaling om dit op een relaxed en optimale manier uit te voeren.
- Doe het veilig!

## Inhoud

- 
- Theorie van Active Isolated Stretching
- Waar situeert AIS zich in de stretching wereld?
- Technieken lower quadrant
- Technieken upper quadrant
- Self treatment technieken
- Casestudies.



howest / ACADEMY

[www.iczo.be](http://www.iczo.be)