

Stretching na het lopen

TRAINING

Beginner en stretchen

DOOR

MARC GERLINGS

28 OKTOBER 2018 00:00



Je bent een beginnend hardloper en je ziet al die andere hardlopers ergens tegen een hek of muur staan leunen en stretchen. Dan moet ik ook zeker stretchen? Nee en ja, je moet even weten wanneer je rekoefeningen toepast. Duik niet zomaar aan het begin van je warming-up in een spagaat. Er zijn momenten om wél en om niet te rekken. Lees dit door voordat je zomaar aan nieuwe oefeningen begint.

Rekken is goed voor je. Dat is gedeeltelijk waar. Het is helemaal waar maar je moet weten wanneer je gaat rekken. In de vorige eeuw gingen alle lopers nog braaf vooraf aan de training met z'n allen even goed rekken. Het was een vast onderdeel van de warming-up. Of je nu een beginnend hardloper bent of zeer ervaren, een warming-up hoort bij je training. Je moet eerst goed op temperatuur komen.

Scheurtjes

Het onderwerp warming-up heeft al vaker de interesse van bewegingswetenschappers getrokken. Een stel van deze specialisten keek eens goed, met representatief onderzoek, naar het stretchen vooraf een training. Dat

draaide het beeld van altijd stretchen radicaal om. Als je stretcht met koude spieren loop je kans om hele kleine scheurtjes op te lopen. Zeker als beginner kun je dit beter niet hebben. Kleine scheurtjes, bijvoorbeeld bij de enkels of knieën leiden weer tot meer kans dat je in die gebieden tijdens je training een blessure oploopt. Je start dan met die kleine scheurtjes en je gaat ook je benen belasten die waarschijnlijk weinig gewend zijn. Een recept voor het oplopen van blessures.

Wel goed warm worden

Sinds dat onderzoek zie je dat de opbouw in de warming-up is aangepast. Je wilt als loper wel goed warm worden maar de spieren hoeven nog niet in deze fase op lengte gebracht te worden. Nu zie je dat lopers veel oefeningen doen om op temperatuur te komen. Eerst is de intensiteit en de belasting laag en die wordt langzaam opgevoerd. Je hartslag gaat mee omhoog en ook je longen gebruik je steeds intensiever. In de trainingsleer heten deze oefeningen: dynamische oefeningen.

Koud/warm

De gouden regel om te onthouden: stretch niet met koude spieren, je kunt wel verantwoord stretchen met warme spieren.

Over de lengte en de intensiteit schrijven we een andere keer. Een warming-up moet je lekker warm maken, je bent klaar om je duurlooptraining te doen als beginner. Houd voldoende energie over voor je looptraining. Je warming-up is nog niet het deel waarin je je energie over de balk smijt.

Stretchen na de training?

Hoe zit het met stretchen na de training? Er zijn onderzoeken die melden dat dit goed is na een training. Andere onderzoeken spreken dit weer tegen. Er is nog steeds geen sluitend wetenschappelijk bewijs over het nut van stretchen na een training. Veel lopers vinden het gewoon fijn. Je hebt net een duurlooptraining gedaan en dan heb je je spieren stevig gebruikt. Je spieren worden daardoor korter. Het is prettig om die weer op lengte te brengen. De bloedvaten krijgen daardoor meer ruimte en dan worden de afvalstoffen van de spieren sneller getransporteerd. Daarom zie je veel lopers stretchen, bijna alle lopers, maar ze doen dit ná de training en met warme spieren.

Door rekoefeningen na je training herstel je de balans weer. Met hardlopen heb je niet alleen krachtige spieren nodig maar ook spieren die soepel en elastisch zijn. Met rekoefeningen verbeter je die elasticiteit. Je vermindert dan ook je kans op blessures.

Door het stretchen na de training kom je ook weer langzaam terug in de niet-sportwereld. Handig om weer tot jezelf te komen na de inspanning. Je kunt dan weer met een frisse blik in de auto stappen of op je fiets om naar huis te gaan.

(Prorun Web site. (28 oktober 2018). Geraadpleegd op 26 augustus, 2019, uit <https://www.prorun.nl/training/32014/beginner-en-stretchen/>)

10 gouden tips

1. Stretch je spieren alleen als ze voldoende opgewarmd zijn.
2. Ga nooit stretchen na een zeer intensieve inspanning. Zware trainingen zorgen immers voor spierversmoeidheid en kunnen minuscule spierscheurtjes veroorzaken. Stretchen doet dan vaak meer kwaad dan goed.
3. Stretch altijd op een ontspannen en rustige manier.
4. Houd de stretchoefeningen minimum 10 en maximum 30 seconden aan.
5. Stretch minimum 1 keer en maximum 3 keer en voer de tijdsduur per herhaling op.
6. Stretch tot je een spanning voelt. Let op: als je pijn voelt, ben je te krachtig aan het rekken.
7. Stretch nooit verend!
8. Keer langzaam terug uit de rekkingpositie.
9. Stretch in een warme ruimte zodat je spieren niet afkoelen.
10. Vergeet niet te ademen tijdens het stretchen. Adem rustig en ritmisch.

(Sport Web site. (9 juli 2019). Geraadpleegd op 26 augustus, 2019, uit http://www.sport.be/running/nl/nieuws/article.html?Article_ID=757795.