

Artikel mbt rekken

Spierkracht verliezen De overgrote meerderheid van de onderzoeken laat zien, dat (teveel) passieve rek vóór de te leveren prestatie spierkracht en vermogen doet verminderen. Dit effect is toe te schrijven aan een verminderde prikkelbaarheid van de zenuwcellen in het ruggenmerg, die de spieren bedienen. Dit is natuurlijk niet de bedoeling. Maar de negatieve effecten van statisch rekken worden voor het grootste deel te niet gedaan als ze ingebed worden in de warming-up. Bovendien kun je in deze situaties dynamische rekoefeningen toepassen, daar die de zenuwcellen juist teprikkelen.

Hoeveel, hoe lang rekken?

Een belangrijk doel van rekken is de vergroting van de gewrichtsuitslag. Dit kun je waarschijnlijk het beste in een aparte sessie doen (bijvoorbeeld 's avonds) of na de training. Uit vele onderzoeken {zie het uitgebreide overzichtsartikel van McHugh en Cosgrave (Scan J Med Sci Sports, 2010)} blijkt, dat er een minimum tijd aan rekkingsoefeningen moet worden besteed om die beweeglijkheid in de gewrichten te verbeteren.

3 minuten

Viermaal 30 seconden of 2 x 45 seconden voor één oefening blijkt niet effectief te zijn, 5x 60 of 4 x 90 seconden wel. Uit het vorige artikel genoemde onderzoek van Kokkonen (Med. Sci. Sports Exerc., 2007) blijkt, dat je met een kortere duur ook kunt uitkomen, mits je veel oefeningen hebt, waarin dezelfde spiergroep, maar dan op een andere manier, ook gerekt wordt. Zelf zou ik lopers aanraden, om per oefening in totaal 3 minuten te rekken.

Blessurepreventie door rekken?

Een zéér uitgebreid overzichtsartikel van McHugh en Cosgrave (Scan J Med Sci Sports, 2010) laat zien, dat het niet eenvoudig is, om uit de enorme hoeveelheid artikelen over rekken en blessurepreventie een definitieve conclusie te trekken. De reden hiervan is de grote variatie van onderzochte proefpersonen (getraind, ongetraind, lopers, e.a.), spiergroepen, rekmethodes. In de meeste onderzoeken zijn, naar de huidige stand van wetenschap, de rekkingsoefeningen onvoldoende in duur geweest om effect te sorteren. Echter ondanks dat, kan de conclusie getrokken worden, dat rekken voor de inspanning, na de warming-up de kans op spierverrekkingen doet afnemen.

De optimale uitvoering van de rekkingsoefening

Naast de tijdsduur bij elke oefening is de uitvoering ook belangrijk. Als we even terug gaan naar het rekken van de kuitspieren, dan zou je op twee manieren kunnen rekken:

1) In de eerste rek je de kuit tot het uiterste en houdt dit 60 seconden in precies die stand vast. De hoek tussen onderbeen en voet blijft dus constant. Je zult merken, dat de spanning in de kuit op een zeker moment zal verminderen.

2) Bij de tweede manier daarentegen, houd je de spanning constant. De hoek tussen onderbeen en voet vermindert dus een heel klein beetje. Gebleken is (Herda et al., Med Sci Sports Exerc., 2011) dat de spier-pees stijfheid door de laatste methode meer vermindert dan bij de eerste.

Beweeglijkheid voor loopefficiëntie

Rekkingsoefeningen kunnen een belangrijke bijdrage leveren in de beweeglijkheid van de gewrichten en daarmee de loopefficiëntie. Alhoewel er veel onderzoek naar de effecten van rekken is gedaan, is het laatste woord er nog niet over gezegd. Wel kunnen we aannemen, dat teveel statisch rekken voor een wedstrijd, de neurale activiteit/prikkelbaarheid van de skeletspieren kan doen afnemen. Hierdoor kan de spierkracht tijdelijk (10-30 minuten) verminderd zijn. Dit effect is echter sterk verminderd als de rekkingsoefeningen ingebed worden in de warming-up. Maar, naar mijn mening is het om die reden aan te bevelen om dynamische rekkingsoefeningen voor de start toe te passen.

4 sessies 10 minuten

Als je door rekken meer beweeglijkheid in je gewrichten wilt krijgen, is een minimum van 3 minuten per oefening noodzakelijk. Alhoewel dat nog niet onderzocht is, lijkt mij dat 4 aparte sessies van 10 minuten per week moeten worden gedaan. In dit geval wordt het prestatievermogen alleen al hierdoor verbeterd.

Tot slot: Blessurepreventie door alleen rekkingsoefeningen lijkt wel een feit, maar pas in combinatie met krachttraining van alle spieren is het optimaal.

Spierkracht verliezen De overgrote meerderheid van de onderzoeken laat zien, dat (teveel) passieve rek vóór de te leveren prestatie spierkracht en vermogen doet verminderen. Dit effect is toe te schrijven aan een verminderde prikkelbaarheid van de zenuwcellen in het ruggenmerg, die de spieren bedienen. Dit is natuurlijk niet de bedoeling. Maar de negatieve effecten van statisch rekken worden voor het grootste deel teniet gedaan als ze ingebed worden in de warming-up. Bovendien kun je in deze situaties dynamische rekoefeningen toepassen, daar die de zenuwcellen juist prikkelen.

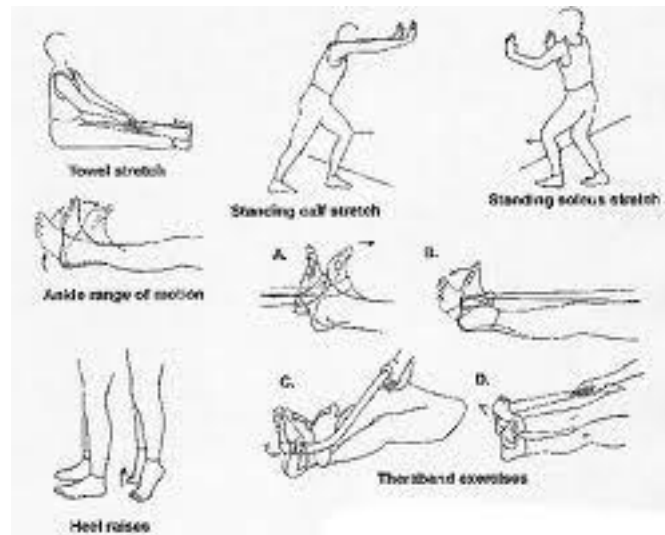
Hoeveel, hoe lang rekken?

Een belangrijk doel van rekken is de vergroting van de gewrichtsuitslag. Dit kun je waarschijnlijk het beste in een aparte sessie doen (bijvoorbeeld 's avonds) of na de training. Uit vele onderzoeken {zie het uitgebreide overzichtsartikel van McHugh en Cosgrave (Scan J Med Sci Sports, 2010)} blijkt, dat er een minimum tijd aan rekkingsoefeningen moet worden besteed om die beweeglijkheid in de gewrichten te verbeteren.

3 minuten

Viermaal 30 seconden of 2 x 45 seconden voor één oefening blijkt niet effectief te zijn, 5x 60 of 4 x 90 seconden wel. Uit het vorige artikel genoemde onderzoek van Kokkonen (Med. Sci. Sports Exerc., 2007) blijkt, dat je met een kortere duur ook kunt uitkomen, mits je veel oefeningen hebt, waarin dezelfde spiergroep, maar dan op een andere manier, ook gerekt wordt. Zelf zou ik lopers aanraden, om per oefening in totaal 3 minuten te rekken.

Doe eerst een goede Warming-up, met lopen, springen, armbewegingen etc. 2. Neem de juiste uitgangshouding aan (zie de tekeningen). 3. Voer de spanning in de te rekken spier(groep) zodanig op, dat het net geen pijn gaat doen. Hou de spanning \pm 15 seconden vast, (vooral niet verend gaan rekken). 4. Schudt de spier na het rekken, om te ontspannen even los. Herhaal de rekking \pm 4 keer, zowel links als rechts. 5. De rekkingsoefeningen zijn ook na afloop van training of wedstrijd heel nuttig (cooling down).



<p>1 Hintere Oberschenkelmuskulatur</p> <p>→ Ferse auf den Boden drücken → Körper gleichmäßig nach vorne neigen</p>	<p>2 Vordere Oberschenkelmuskulatur</p> <p>→ Fuß gegen Gesicht drücken → Becken vorwärtsheben</p>	<p>3 Hintere Oberschenkelmuskulatur</p> <p>→ Knie strecken → Oberkörper nach vorne neigen</p>	<p>4 Vordere Hüftmuskulatur</p> <p>→ Hüfte nach vorne schieben → Oberkörper nach vorne neigen</p>	<p>5 Hintere Hüftmuskulatur</p> <p>→ Oberkörper nach vorne neigen</p>
<p>6 Hintere Hüftmuskulatur</p> <p>→ Becken ständig nach unten schieben</p>	<p>7 Rückenmuskulatur</p> <p>→ Knie strecken → Rückenleiste verlängern</p>	<p>8 Seitliche Rumpfmuskulatur</p> <p>→ Hüfte vollständig strecken → Rumpf zur Gegenseite neigen</p>	<p>9 Brustmuskulatur</p> <p>→ Mit gleichzeitigen Bein Schall nach vorne → Schultern nach vorne verschieben</p>	<p>10 Schultergürtelmuskulatur</p> <p>→ Kopf zur Gegenseite neigen → Arm nach unten ziehen</p>

