



START TO RUN

De trainers

Links: Henk van Roenburg	Midden: Marjo de Groot	Rechts: Henk Moerkens
Loopt sinds 2006 bij Flevo Delta. Is gediplomeerd trainer sinds 2010. Heeft trainers ervaring met Recreantengroep en Start to Run	Traint sinds 1991 bij Flevo Delta, is gediplomeerd trainer loopgroepen sinds 1997. Heeft trainerservaring met Recreantengroep R1, Fitwalk, Nordic Walking en Start to Run.	Loopt sinds 2000 bij Flevo Delta. Is gediplomeerd trainer loopgroepen sinds 2002. Heeft trainerservaring met Recreantengroep, Prestatiegroep en Start to Run.



Rek oefeningen

Rekoefeningen dienen voor:

1. Voor herstel
Te korte en te gespannen spieren zijn minder goed doorbloed door waardoor aan en afvoer belemmert kunnen worden.
2. Ter voorkoming van blessures.
Te korte spieren zijn blessure gevoeliger.
3. Beperking bewegingsuitslag.
Te korte spieren kunnen de bewegingsuitslag beperken.
4. Gevoel in de spieren leren kennen en waarnemen wanneer er hard of te zwaar is getraind
5. Minder spierpijn door betere doorbloeding

Samengevat:

Herstel bevorderend, blessure voorkomen, de spieren in je lichaam leren aanvoelen en herkennen.

Soorten

Er zijn 2 soorten rekkingsoefeningen:

1. Dynamisch: gebruikt in de warming up om het lichaam gereed te maken voor de inspanning.
2. Statisch: in stilstand rustig en langer uitgevoerd vooral dienend om de spier te verlengen.

Uitvoering algemeen.

1. Altijd geconcentreerd en consequent werken, slordig uitgevoerd heeft het weinig zin en kan gevaarlijk zijn!
2. Het rekken mag geen pijn doen.
3. Oefeningen altijd dubbelzijdig uitvoeren.

Voorafgaand aan de training in de warming up.

Het statisch rekken gebruiken om samen met dynamische rekoefeningen gebruiken om de spieren los te maken.

Na afloop van de training na de cooling-down.

Rustige statische rekkingsoefeningen ter controle blessures , rustig uitvoeren maximaal 5 a 10 sec

Spierlengte vergroten bij te korte spieren.

Thuis uitvoeren of tijdens een training waarbij de gerekte spieren geen te zware belasting gebben. De oefeningen 20 tot 30 sec uitvoeren. Steeds dezelfde druk houden. Altijd rustig stoppen!!
Nooit doen voorafgaande aan een zware training!



Spiers aan de achterkant van het bovenbeen : de hamstrings.

1^e methode met steun.
Voor atleten die de oefening met steun uitvoeren.

1. Het te rekken been met iets gebogen knie naar voren zetten.
2. Het lichaam vanuit de heup en met gestrekte rug rustig naar voren buigen totdat de rek gevoeld wordt.
3. Afhankelijk van de doelstelling, een aantal seconden met gelijk blijvende druk vasthouden.



Spiers aan de achterkant van het bovenbeen : de hamstrings.

2^e methode in balans.
Voor atleten die zonder steun en in goede balans de rek oefening kunnen uitvoeren.

1. Het te rekken been met iets gebogen knie naar voren zetten.
2. Het lichaam vanuit de heup en met gestrekte rug rustig naar voren buigen totdat de rek gevoeld wordt.
3. Afhankelijk van de doelstelling, een aantal seconden met gelijk blijvende druk vasthouden.



Spiers aan de achterkant van het onderbeen: de diepe kuitspier soleus.

1^e methode met steun.
Voor atleten die zonder steun en in goede balans de rek oefening kunnen uitvoeren.

1. Het te rekken onderbeen naar achteren zetten terwijl het been buigt in de knie.
2. Daarna het boven lichaam met gestrekte rug naar voren buigen tot de rek in de kuit en achillespees wordt gevoeld.
3. Afhankelijk van de doelstelling, een aantal seconden met gelijk blijvende druk vasthouden.



Spiere aan de binnenkant van het onderbeen: de adductoren.

Methode met en zonder steun.

1. Zet het te rekken been gestrekt naar buiten
2. Draai het bovenlichaam boven het gestrekte been tot de rek gevoeld wordt
3. Afhankelijk van de doelstelling, een aantal seconden met gelijk blijvende druk vasthouden.



Spiere aan de voorkant van het bovenbeen: de rectus femoris.

Methode met en zonder steun.

1. Breng de voet op een verhoging .
2. Druk de heup naar voren.
3. Buig het bovenlichaam met achterover tot er rek gevoeld wordt
4. Afhankelijk van de doelstelling, een aantal seconden met gelijk blijvende druk vasthouden.



Spiere aan de buitenkant van het bovenbeen.

Methode met steun.

1. Breng het te rekken been gestrekt achter het lichaam opzij.
2. Druk de heup naar de andere kant naar buiten terwijl het lichaam de andere kant op draait tot er rek gevoeld wordt
4. Afhankelijk van de doelstelling, een aantal seconden met gelijk blijvende druk vasthouden.



Bil spieren.

Methode met steun.

1. Pak met een hand aan de tegenovergestelde kant de gebogen knie.
2. Trek de knie omhoog naar de tegenover gestelde schouder.
3. Afhankelijk van de doelstelling, een aantal seconden met gelijk blijvende druk vasthouden.



Hamstrings rekken voor leniger atleten

Methode met steun.

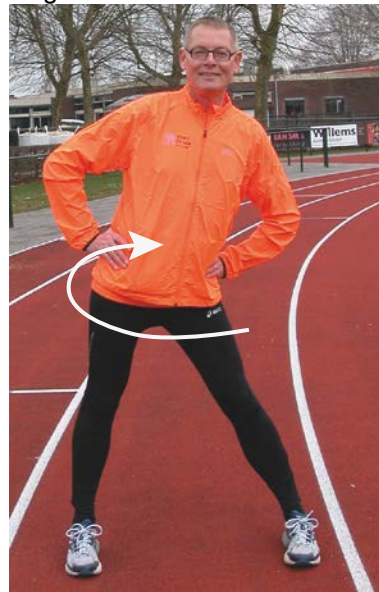
1. Leg het te rekken been op een verhoging
2. Kantel de heup naar voren
3. Afhankelijk van de doelstelling, een aantal seconden met gelijk blijvende druk vasthouden.

Soepelheid van de heup

De hardloop bewegingen hebben een centraal aangrijpingspunt op de heupen.

Daarom is voor een goede coördinatie van de looptechniek het van belang dat de spieren die aan de heup bevestigd zijn soepel kunnen bewegen.

Hiervoor zijn de volgende oefeningen



Cirkelen

1. Met gestrekte benen de heup zover mogelijk naar buiten drukken en zo een zo groot mogelijke cirkel maken.
2. De knieën zo gestrekt mogelijk houden.
3. Er moet tijdens de beweging steeds rek gevoeld worden.
4. Links en rechts draaiend uitvoeren.



Heup kantelen voor en achter over.

1. Met gestrekte benen de heup zover mogelijk naar voren kantelen terwijl rug en benen zo gestrekt mogelijk zijn.
2. Daarna met gestrekte benen de heup zover mogelijk naar achteren kantelen terwijl rug en benen zo gestrekt mogelijk zijn.
3. Er moet tijdens de beweging steeds rek gevoeld worden in de heup.



Heup kantelen links en rechts.

1. Met gestrekte benen de heup zover mogelijk rechts omhoog kantelen en de rechter voet iets van de grond tillen.
2. Daarna met gestrekte benen de heup zover mogelijk links ophoog kantelen en de linker voet iets van de grond tillen.
3. Er moet tijdens de beweging steeds rek gevoeld worden in heup.