



De mythe van rekken en strekken

Het ouderwetse statische rekken en strekken is slecht voor het lichaam. Maar hoe overtuig je de conservatieve loperswereld daarvan?
Tekst: Mark van Driel
Foto's: Marcel van den Bergh

Vrijwel alle hardlopers doen het. Soms enthousiast, soms met tegenzin, maar altijd plichtsgetrouw. Ze rekken en strekken, voordat ze aan de looptraining beginnen. Ze denken dat het gezond is om de vingers langs de gestrekte benen naar de tenen te brengen; om de hak tegen de kont te leggen; en om schuin voorover tegen een boom staan, met een hiel aan de grond. Die klassieke oefeningen moeten blessures aan de hamstring, de dijbeen-spier en de kuit voorkomen. Aan het nut twijfelt haast geen loper. Waarom zouden ze ook? In het bos, in het park en bij wedstrijden doen bijna alle recreanten hetzelfde. Wie niet rekt en strekt, voelt zich al snel schuldig, of in elk geval onverstandig. Dat is niet terecht. Het nut van rekken en strekken staat al jaren ter discussie, ook bij hardlooptrainers. Tijdens de Looptrainersdag van de Atletiekunie, zaterdag in Nijmegen, kregen tientallen trainers dan ook speciaal onderricht in de workshop Rekken als Gekken. Want de meeste lopers zijn fout bezig. 'Het is niet functioneel om met

twee vingers in je neus te lopen', zegt cursusleider Tjitte Kamminga in een felverlichte gymzaal van de Radboud Universiteit. 'En het ouderwetse rekken heeft net zo weinig zin.' Hardlopers rekken en strekken vooral in de veronderstelling dat ze daarmee blessures voorkomen. Dat blijkt volgens diverse wetenschappelijke onderzoeken flauwekul. Het zogenaamde statische rekken, waarbij spieren worden opgerekt door een bepaalde positie tien tot twintig seconden vast te houden, voorkomt spier- en peesklachten niet. Ook andere voordelen zijn er niet. De lenigheid neemt niet toe door het rekken en strekken. En ook het prestatievermogen gaat niet omhoog. Sterker nog; uit diverse onderzoeken blijkt dat sporters minder goed presteren als ze de klassieke oefeningen hebben gedaan. Spieren reageren trager. Uit onderzoek bij hoogspringers is zelfs gebleken dat ze 4 tot 6 procent minder hoog komen. Die conclusies slaan onder de recreatieve hardlopers kennelijk niet aan. Hun gevoel zegt dat rekken en strekken helpt. 'De atletiek is een conservatief wereldje', meent cur-

susleider Maarten de Fockert. 'Veel lopers doen al twintig jaar hetzelfde. Ze vragen waarom ze het anders zouden moeten doen. Ze zeggen: het gaat toch goed zo?' De conservatieven hebben het dus mis, aldus de cursusleiders die beiden werkzaam zijn als fysiotherapeut. Veel lopers kampen met blessures. Tijdschriften als *Runner's World* staan maandelijks bol van de preventieve tips. Schoenenfabrikanten verzinnen jaar in jaar uit nieuwe modellen die de schade aan het lichaam zouden moeten beperken, maar dat in de praktijk zelden doen. Is stoppen met rekken en strekken 'Atletiek is zo conservatief. Lopers zeggen: het gaat toch goed zo'

de oplossing? Zo eenvoudig is het niet, houden Kamminga en De Fockert hun cursisten voor. Het lichaam moet wel degelijk worden klaargestoomd voor een inspanning. Het sleutelwoord van het tweetal is 'dynamisch' rekken. Stapsgewijs moeten de gewrichten en spieren via gerichte oefeningen worden losgemaakt en opgewarmd, van de grote teen tot aan de heup. In de gymzaal van de Radboud Universiteit schotelen de looptrainers, die zichzelf gekscherend aanduiden als 'de goeroes van het nieuwe rekken', hun cursisten een reeks oefeningen voor die ze kunnen gebruiken bij hun trainingen. Niet eenmaal wordt een spier volgens de klassieke methoden opgerekt. Steeds is er beweging, steeds wordt een klein facet van de hardlooppas uitgelicht: van de voet, via de enkel en knie, naar de heupen. Kamminga benadrukt dat de bewegingen maatwerk zijn. Een sprinter heft zijn benen hoger dan een langeafstandsloper en dus moet hij dat tijdens de warming-up ook doen. Het heeft geen zin om oefeningen te doen die afwijken van de daadwerkelijke looppas. Dat kan zelfs averechts werken.

'Waarom zou je een beweging doen die je niet in het dagelijks leven gebruikt, of in de sport', vraagt Kamminga zich hardop af. 'Het strekken van je dijbeen door de hak tegen je kont te leggen, wanneer doe je dat? Of het aanraken van je tenen, wanneer gebeurt dat tijdens het hardlopen?' De cursisten luisteren geïnteresseerd. Maar de goeroes weten dat oude gewoonten hardnekkig zijn. Ze moeten vechten tegen de verstrekkende invloed van de Amerikaan Bob Anderson die statisch rekken 25 jaar geleden aan het begin van de hardlooppas propageerde. Hoewel wetenschappers hebben aangetoond dat veel van diens veronderstellingen onjuist zijn, is er geen bewijs dat dynamische rekken wel werkt. Of dynamisch rekken blessures voorkomt, moet de toekomst uitwijzen. 'Het is een verantwoord theoretisch model', meent Kamminga. 'Het komt niet uit te lucht vallen, het is onderbouwd.' De Fockert erkent dat voor de leer van Anderson destijds vermoedelijk hetzelfde gold. 'Maar we zijn nu 25 jaar verder. Het is tijd voor iets beters.'