



halve marathon clinic

De tien geboden van het dynamisch rekken

1 / 1

- 1 Stel vooraf vast welk trainingsdoel je denkt te beïnvloeden.
- 2 Stem het rekken of de dynamischer oefeningen af op de benodigde trainingsmethoden. M.a.w. loopscholing en intervaltraining vragen een dynamischer voorbereiding dan de lange duurloop.
- 3 Oefen bij voorkeur dynamisch (licht verend), of het nu gaat om op- of afbouwen van de spierspanning.
- 4 Bij verhogen van de spierspanning is het zinvol om naar het eindgevoel te gaan en de frequentie van bewegen te verhogen.
- 5 Herhaal de belasting 10 / 20 sec. twee tot drie keer.
- 6 Oefen volgens een vast patroon tijdens de training en wedstrijd en stel vast of het prestatie bevorderend werkt.
- 7 Hoe langer de training of wedstrijd, hoe lager het tempo. Des te belangrijker het aanpassen c.q. het verhogen van de spiertonus.
- 8 Desondanks moeten ook marathonlopers en -loopsters oppassen voor het verlagen van de spierspanning tijdens de warming-up. Dat verstoort de balans, stabilisatie en dus de looptechniek.
- 9 Span de buikspieren op de juiste wijze aan. De rug is meestal voldoende van spanning voorzien. Samen geven ze stabiliteit (evenwicht), die overigens door vermoeidheid flink kan afnemen en aandacht verdiend bij de cooling-down.
- 10 Na een uitputtende halve of hele marathon is het afbouwen van de spierspanning en relaxatie vaak beter mogelijk door middel van rust of lichte gymnastiek gedurende enkele dagen overgaand in uitlopen op zachte ondergrond.

