

WANNEER PEZEN HET ZWAKKE SCHAKELPUNT WORDEN: HOE COLLAGEEN LOPERS HELPT EEN BLESSURE OF DROP-OUT TE VOORKOMEN.

COLLAGEN FIT



Collageenpeptiden: voeding voor sterkere weefsels. De laatste tien jaar is collageeondersteuning steeds meer onderzocht in sportcontext. Belangrijkste bevindingen:

- Collageenpeptiden (5-15 g/dag) in combinatie met vitamine C verhogen de collageensynthese in pezen en ligamenten (Clark et al., 2008; Baar et al., 2017).
- In studies met sporters werd een sneller herstel en minder pijnklachten bij peesproblemen gezien.
- Het effect is het sterkst wanneer collageen 30-60 minuten vóór mechanische belasting wordt ingenomen, omdat het dan samenvalt met verhoogde weefselactiviteit.

Wat maakt SiRo Collagen FIT uniek? SiRo Collagen FIT combineert 15g premium collageenpeptiden met een zorgvuldig gekozen micronutriëntenmix:

- Vitamine C → essentiële co-factor voor collageensynthese.
- Vitamine D & Calcium → ondersteunen botten en gewrichtsfunctie.
- Mangaan → draagt bij tot normale vorming van bindweefsel.

Door deze samenstelling levert Collagen FIT een dagelijkse structurele buffer die pezen en gewrichten veerkrachtiger maakt.

De verborgen vijand van elke loper: overbelasting

Hardlopen is een van de meest populaire sporten wereldwijd. Toch is het ook een van de blessuregevoeligste disciplines: tot 50% van de lopers ervaart elk jaar minstens één blessure. Wat is de boosdoener? Niet een ongeluk of misstap, maar de sluipende kracht van overbelasting. Blessures aan achillespezen, kniepezen of scheenbenen zijn vaak het resultaat van trainingspieken die te snel komen. Het gevolg: weken of maanden herstel, frustratie en in het ergste geval definitief afhaken voor het vooropgestelde doel.

Wetenschappelijk bewijs: één monster-run kan het verschil maken. Recent onderzoek bij 5.205 lopers over 18 maanden (Frandsen et al., 2023) bracht dit treffend in beeld. Het risico op een blessure neemt significant toe naarmate één enkele training sterk afwijkt van de normale belasting:

- + 64% meer blessurerisico als een training >10% langer is dan de langste run in de afgelopen maand
- + 128% bij extreme pieken (>100% langer)

Het draait dus niet alleen om het totaalvolume per week of maand. Eén “monster-run” kan voldoende zijn om een kettingreactie van microtrauma op gang te brengen.

Waarom pezen zo kwetsbaar zijn

Spiers passen zich relatief snel aan door nieuwe eiwitsynthese. Pezen en ligamenten daarentegen zijn trager in hun herstel. De collageenvezels die deze structuren sterk maken, worden minder snel vernieuwd. Bij herhaaldelijke piekbelastingen ontstaan microscheurtjes. Wanneer herstel en adaptatie achterblijven, stapelt schade zich op en verandert ongemak in een blessure.

Van wetenschap naar praktijk: minder drop-out

Stel je een loper voor die zich voorbereidt op een halve marathon. Tijdens de piekweken neemt de kans op overload toe. Het monitoren van die belasting is cruciaal en onze SiRo Collagen FIT voegt hier een voedingsmatige en preventieve schakel toe:

- Load-management voorkomt te grote pieken
- SiRo Collagen FIT ondersteunt de structuren die die load moeten dragen

Het resultaat: minder kans op blessure of drop-out, en dus vooral meer continuïteit in training.

Conclusie

Blessures zijn reden nummer 1 dat lopers hun specifieke doelen niet halen. Door training slim op te bouwen én uw pezen en bindweefsel te ondersteunen, kun je de grootste oorzaak van drop-out tackelen en dus uitschakelen. SiRo Collagen FIT geeft je pezen en gewrichten de bouwstenen die ze nodig hebben om sterker terug te komen, en dat elke training opnieuw!