

DANNENBURG
FYSIOTHERAPIE



REactive

Speelse functionele krachttraining voor hardlopers

Chantal Berga

Inspiratiedag voor hardlooptrainers
30 augustus 2020

DANNENBURG
FYSIOTHERAPIE



REactive

Even voorstellen

Chantal Berga



Manueel therapeut & sportfysiotherapeut

Triatlete met lopen als favoriete onderdeel



Eigenaar Loopfit





Functionele krachttraining

- Wat is het?
- Wanneer doen we het?
- Hoe maken we het leuk?
- Welke hulpmiddelen?



Krachttraining

- Kracht & Coördinatie | Samenspel van verschillende spieren en spiergroepen
- Beter krachtoverdracht
- Sneller hardlopen
- ↓ blessurerisico



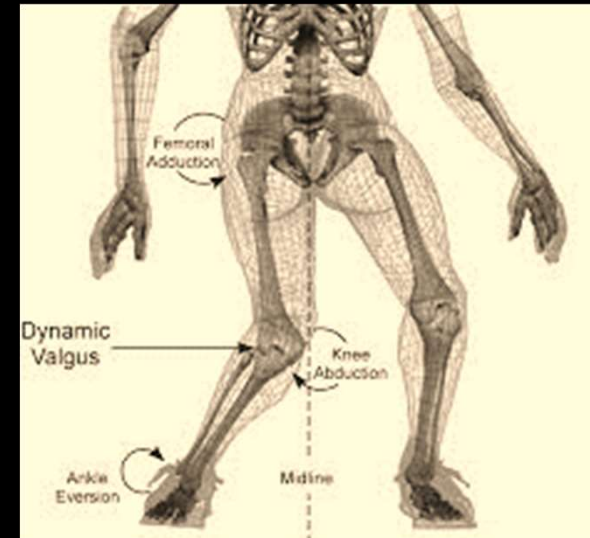
Functionele krachttraining

- Gericht op verbeteren van de doelbeweging
- Inclusief de transfer naar de doelbeweging



Controle van de keten

- Beweging van een gewricht in de keten heeft invloed op bewegingen van andere gewrichten
- We trainen de keten (en niet 1 gewricht of spier)



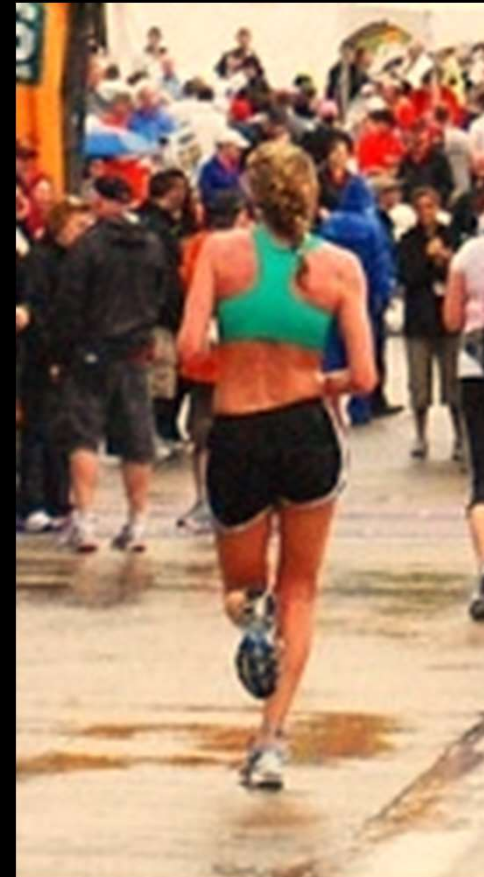


Efficiënte krachtoverdracht

Kneeing in



Pelvic drop





Motorisch leren

- Bewust | met aandacht voor de controle en beweging van het lichaam
- Onbewust | gericht op het uitvoeren van een taak



Motorisch leren

- Variabiliteit
- Gebruik maken van hulpmiddelen
- Gebruik maken van elkaar



Ketenstabiliteit in de praktijk

- Hip lock





Ketenstabiliteit in de praktijk

- Staan op 1 been met kniehef
 - Voet ontspannen vs. voet heffen
- Lopen op 1 been met kniehef
 - Staan op voet vs. doorstrekken naar tenen
 - Staan op voet + arm strekken
 - Staan op tenen + arm strekken
 - Lopen met voorwerp bovenhands



Variatie

- In dribbel
- Over hoedjes
- Over horde
- Met rotatie
- Met bal gooien
- Dynaband
- Aquabag
- Langs een lijn



Opbouw in training

Progressie in de oefeningen:

- Statisch → dynamisch
- Klein → groot
- 2 benen → 1 been
- Langzaam → snel en explosief

- Loopscholing
- Sportspecifiek



Opbouw in training

!!!!!! LET OP !!!!!!

- snelle explosieve oefeningen worden op spierniveau als minder zwaar ervaren, maar zijn voor pezen een grotere belasting!
- Begin met weinig herhalingen bij explosieve oefeningen en bouw dit heel geleidelijk op!



Variatie in krachtoefeningen

- Armzwaai
- Valbeweging
- Kniehef
- Heupstrekking