



**REactive**



Inspiratiedag voor  
hardlooptainers

# Themagericht looptechniek oefenen

## IJsselstein, augustus 2020



©Arthur Krijgsman  
Artstel Fotografie



Inspiratiedag voor  
hardlooptainers



**REactive**

# Ronald Valkenburg

Sportfysiotherapeut, -podoloog, leefstijlcoach en hardlooptainer.

Oprichter en mede-eigenaar REactive Leefstijl- & Hardlooptcentrum

Activiteiten:

- Leefstijlcoaching: beweging, voeding en herstel
- Sportmedisch advies en sportpodologie
- Inspanningstesten
- Hardloopttrainingen
- Diverse hardlooptworkshops en cursu (verenigingen)
- Loopschool voor de jeugd
- Trainersopleiding Bewust Hardloopt

September 2010 uitgave 1e boek:  
Bewust Hardloopt / 2016 2<sup>e</sup> uitgave





Inspiratiedag voor  
hardlooptainers



**RE**active

# Herkenning?

- Loop ABC:  
Skipping, tripping, hakken-billen,  
loopsprongen, kaatsen, pendelloop,  
huppelstreksprong...
- 'Kunstjes'
- Weinig variatie
- Functioneel?
- 'Wanneer gaan we hardlopen?'



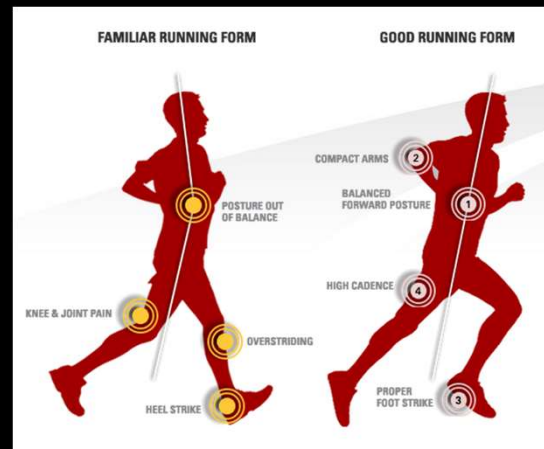
Inspiratiedag voor  
hardlooptainers

## Doel looptechniek oefenen

- Verbetering van het houdings- en bewegingsgevoel
- Verbetering van de loop efficiëntie
- Minder belastend hardlopen (blessurepreventief)
- Goede voorbereiding op het loopprogramma (fysiek en mentaal).



**REactive**

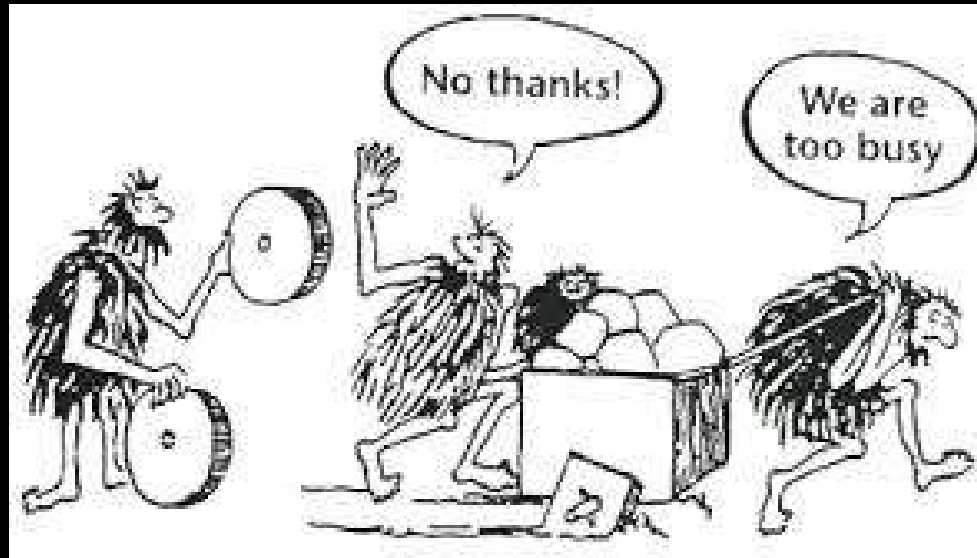




Inspiratiedag voor  
hardlooptainers

# Efficiëntie

- Doelmatig
- Met zo min mogelijk inspanning zoveel mogelijk resultaat behalen
- Efficiënt -> proces
- Effectiviteit -> uitkomst van dat proces.



**RE**active



Inspiratiedag voor  
hardlooptainers

## Voorwaarden

- De oefening moet functioneel zijn: 1 op 1 in te passen in de loopbeweging
- Herkenbaar voor de hardloper (motivatie)
- Variatie
- Werk met 1 aandachtspunt tegelijk
- Iedere loper is uniek



Feedback van loper en trainer (optimalisatie)  
voorbeeld: versnellen.



**RE**active



Inspiratiedag voor  
hardlooptrainers



**RE**active

# Wat maakt hardlopen belastend?

- Repeterende belasting
- Landing: 2 – 3x lichaamsgewicht
- Haklanding (voorvoetlanding...)
- Disbalans
- Te veel spanning
- In het algemeen inefficiëntie
- Karakter
- 'Uitdagingen'.



Inspiratiedag voor  
hardlooptainers



**RE**active

# Wat zorgt voor minder belastend en efficiënter hardlopen?

- Strecking
- Stabiliteit romp
- Voetplaatsing onder het lichaam
- Iets hellend
- Ontspannen en efficiënte beenbeweging
- Veerkracht
- Ontspannen en efficiënte armbeweging
- Focus
- Efficiënte ademhaling





Inspiratiedag voor  
hardlooptainers

# Voorwaarden

- Voldoende mobiliteit (spier en gewricht)
- Stabiliteit (core, keten)
- Spierkracht
- Coördinatie (houding- en beweggevoel).



**RE**active



Inspiratiedag voor  
hardlooptainers

# Thematraining

- Weekthema
- Komt terug in warming up, oefeningen, looptechniek, kernprogramma en cooling down
- Voorbeelden: strekking, helling, rompstabiliteit, armbeweging, ademhaling, souplesse, ontspanning, versnelling enz.



**RE**active



Inspiratiedag voor  
hardlooptainers

## Voordelen thematraining

- Meer effect: beter één onderwerp goed als telkens meerdere (beklijving)
- Herhaling in alle onderdelen van de looptraining
- Variatie
- Inspireert trainers tot originele oefeningen
- Effectiviteit zorgt voor motivatie



**RE**active



Inspiratiedag voor  
hardlooptainers



**REactive**

## Mogelijke thema's

- Strecking
- Core stability
- Efficiënte beenbeweging
- Efficiënte armbeweging
- Souplesse
- Helling
- Focus
- Ontspanning
- Ademhaling
- Veerkracht
- Tempodosering
- Versnellen.



Inspiratiedag voor  
hardlooptainers



**REactive**

# De praktijk

## 1. Warming up:

- inlopen: rustig met mogelijk oefeningen
- oefeningen op de plaats: mobiliseren, spierversterken, coördinatie

## 2. Looptechnische oefeningen.

- Opbouw van makkelijk naar moeilijk, van licht naar zwaar
- Individueel aanpassen
- Looptechnische oefening overgaand in loopbeweging
- Groeps- en individuele correctie
- Feedback: hoe voelt het? Wat zie je?



Inspiratiedag voor  
hardlooptainers



**REactive**

# De praktijk

## 3. Kernprogramma

Thema komt terug tijdens het kernprogramma: herinnering + controle op de uitvoering

Feedback

## 4. Cooling down

Afhankelijk van thema meer of minder terug laten komen.



Inspiratiedag voor  
hardlooptainers



**REactive**

# Voorbeeld thematraining

## Strekking

- Intro: het belang van strekking
- Inlopen: voel de strekking en het verschil
- Oefeningen: div. uitgangshoudingen, lang maken, rugspierversterking, mobiliteit in combinatie met strekking, stabiliteit
- Looptechnische oefeningen: verschil wel/niet strekken, accent geven met bijv. de armen, huppelstreksprongen, zijwaartse pas (met arm- accent)
- Kernprogramma: vooraf als aandachtspunt aan-geven en herhalen + controleren (feedback)
- Cooling down: mogelijk in combinatie met ademhaling.



Inspiratiedag voor  
hardlooptainers

# Praktijkopdracht

Stel een training samen met een thema.

Vertel hoe het thema terugkomt in de inleiding, bij het inlopen en de oefeningen en laat vervolgens de looptechnische oefeningen uitvoeren (5 – 10 min.).

Vertel hoe het thema terugkomt in de kern en bij de cooling down.



**REactive**





Inspiratiedag voor  
hardlooptainers



**REactive**

# Voorbeeld thematraining

## Core stability

- Intro: het belang van core stability
- Inlopen: bewustwording van stabiliteit bij wandelen, rustig hardlopen. Evt. combineren met tegengesteld.
- Oefeningen: div. uitgangshoudingen, core stability oefeningen (loopspecifiek). Mogelijk in combinatie met mobiliteit lage rug, heupgebied (gewricht, spier). Onderscheid criteria mobilisering, spierversterking en coördinatie. Specifiek stabiliteit: verstoren van de stabiele romp.
- Looptechnische oefeningen: opbouw van wandel, dribbel naar looppas. Uitvalpassen, toevoegen rotatie, zijwaarts buigen, sprongvormen, verschil wel/niet aanspannen core. Kernprogramma: vooraf als aandachtspunt aangeven en herhalen + controleren (feedback)
- Cooling down: lichte mobilisering rug-, bekkengebied. mogelijk in combinatie met ademhaling.



Inspiratiedag voor  
hardlooptainers



**REactive**

# Voorbeeld thematraining

## Ademhaling

- Intro: het belang van een efficiënte ademhaling
- Inlopen: 'wees je bewust van je ah'
- Oefeningen: algemeen mobiliserend wervelkolom en ribben, controle + oefenen buikademhaling (frequentie, diepte)
- Looptechnische oefeningen: bewustwording neus in mond uit, neus, verlengen uitademing. Armen hoog = inademing, armen laag = uitademing. Evt. hartslagcontrole (feedback)
- Kernprogramma: vooraf als aandachtspunt aangeven, dosering tempo's op geleide van de ah. Controle en feedback
- Cooling down; mogelijk in combinatie met ademhaling.

Nb. Ademhaling is een onbewust proces dat mogelijk verstoord raakt bij het bewust sturen.



Inspiratiedag voor  
hardlooptainers



**REactive**

# Voorbeeld thematraining

## Versnellen

- Intro: verschillende accenten bij versnellen
- Inlopen: normaal rustig
- Oefeningen: verhoging ritme armen, benen, toename mate van helling
- Looptechnische oefeningen: 1-, 2 trapsversnelling. Versnel vanuit verhoging frequentie, vergroting paslengte, aanzetten armbeweging, mate van helling, combinaties.
- Controle + feedback wat het best voelt.
- Kernprogramma: gebruik van de varianten bij tempowisselingen.
- Cooling down: extra aandacht voor die spiergroepen die mogelijk extra belast zijn.
- Evaluatie: wat voelt voor jou het best?