



REactive

BOOTCAMP EN YOGA

Door Mathilde Vlotman

Inspiratiedag voor hardlooptainers 19 april 2020



YOGA4RUNNING

Mathilde Vlotman is specialist in yoga voor hardlopers. Ze geeft les vanuit haar bedrijf Yoga4running. Bij de keuze en ontwikkeling van oefeningen werkt ze nauw samen met fysiotherapeuten.

Om efficiënt en minder belastend te kunnen hardlopen, is het belangrijk dat de spieren die je nodig hebt voor een goede houding en beweging sterk en flexibel zijn en de gewrichten voldoende beweeglijk. Dit trainen we in de hardlooptrainingen zelf, maar vaak zijn er aanvullende oefeningen nodig om specifieke spieren die verkort en/of verzwakt zijn op te trainen en gewrichten soepeler te maken. Bootcamp en Yoga voor hardlopers biedt je als trainer leuke speelse oefeningen die de kracht en flexibiliteit verbeteren die hardlopers goed kunnen gebruiken. Daarnaast wordt er aandacht besteed aan de ademhaling tijdens de oefeningen. Alle oefeningen zijn geschikt om buiten te doen.

In deze workshop hebben we een selectie gemaakt van bootcamp- & yogaoefeningen specifiek gericht op de minder ontwikkelde gebieden bij hardlopers. De combinatie van deze disciplines geeft een zowel leuke als nuttige aanvulling op de hardlooptraining. De oefeningen zijn afgestemd op de loophouding en –beweging om de spieren zo specifiek mogelijk te trainen. Je werkt dus niet alleen aan functionele kracht en conditie maar leert daarbij ook heel bewust te luisteren naar je lichaam waarbij je de disbalans en kleine ongemakken eerder herkent en blessures kunt voorkomen. Daarbij leer je niet alleen de oefeningen zelf goed uit te voeren, maar tevens ze aan je lopers te doceren.