



REactive

Inspiratiedag voor hardlooptainers 19 april 2020



SPEELSE FUNCTIONELE TRAINING VOOR HARDLOPERS

Door Chantal Berga

Chantal Berga is als sportfysiotherapeut en manueeltherapeut werkzaam bij Dannenburg fysiotherapie. Chantal is fanatiek triatleet en begeleidt als therapeut veel lopers in het optimaliseren van looptechniek en functioneel inzetten van de core tijdens het sporten.

Steeds meer looptrainers zetten core stability en krachttraining in om bij hun lopers het prestatievermogen te verbeteren en de kans op blessures te reduceren. In deze workshop leer je meer over functionele krachttraining en dan vooral over hoe je dit op een speelse wijze kan toepassen in de trainingen. Door de speelse vormen is het uitvoeren van deze nuttige oefeningen laagdrempeliger en derhalve meer uitnodigend.

Om de functionele kracht tijdens de loopbeweging te verbeteren, gaat het er meer om dat alle spieren die betrokken zijn bij de beweging beter samen gaan werken, dan om het vergroten van de kracht van een specifieke spiergroep. Een belangrijk aspect hierbij is het analyseren van hiaten in het bewegingsverloop die zorgen voor een disbalans in de belasting in en om het gewricht. Functionele krachttraining leidt tot een verbeterde controle over gewrichten en de loopbeweging. Het tijdig herkennen en beïnvloeden van de zwakke schakels kan leiden tot een verminderd blessurerisico en een betere kwaliteit van de loopbeweging. Bij functionele krachttraining gaat het om het kunnen aanspannen van geïsoleerde spieren en dit vervolgens toe te passen tijdens de loopbeweging in de gehele keten.

Bij de eerste editie in 2018 stond in de workshop van Chantal vooral de theorie van functionele krachttraining centraal, de workshop in 2019 was juist praktisch ingestoken en gericht op het goed kunnen uitvoeren van een aantal specifieke oefeningen. In deze derde editie wordt de theorie als de praktijk vertaald naar speelse vormen die iedere looptrainer direct kan toepassen in de eigen praktijk. Omdat we bij deze vorm van krachttraining alleen het eigen lichaamsgewicht gebruiken kan het op iedere locatie worden toegepast.

Na deze workshop kun je:

- Veel voorkomende zwakke schakels in het hardlopen herkennen.
- Een aantal gerichte oefeningen voor het verbeteren van zwakke schakels uitvoeren en instrueren.
- Deze oefeningen op speelse wijze verweven in je gehele training (zowel in de warming-up, de kern als tijdens de cooling-down).