



REactive

Inspiratiedag voor hardlooptainers 19 april 2020



WAT IEDERE TRAINER MOET WETEN OVER VROUWELIJKE HARDLOPERS

Door Sabine van Oostrom

Sabine is osteopaat en fysiotherapeut en heeft haar eigen praktijk Purus Osteopathie. Ze is gespecialiseerd in onder meer klachten bij de vrouw, myofasciale ketens, core stability en ketentraining.

Vrouwelijke lopers verschillen nu eenmaal van mannelijke lopers. En de sport hardlopen raakt steeds meer geliefd onder de vrouwen. In deze workshop leer je waar je rekening mee moet houden bij vrouwen. De verschillende levensfasen zullen besproken worden: cyclus, zwangerschap, opbouw na de zwangerschap en overgang. Vraagstukken als 'Hoe lang is verantwoord door te lopen bij zwangerschap?', 'Hoe snel kan er weer worden gestart na de zwangerschap' en waar kun je als trainer op letten, worden besproken. Er wordt stilgestaan bij de positieve effecten van bewegen op de hormonen en overgang. Daarnaast wordt besproken hoe je de geworven kennis kunt toepassen als trainer in een gemengde groep.

In het praktische gedeelte van deze workshop gaan we het hebben over urineverlies tijdens het hardlopen en (sprong)oefeningen om dit te voorkomen. Daarnaast leer je eenvoudige oefeningen om controle te krijgen over de "core-" en bekkenbodemspieren. Het gaat een leerzame workshop worden waar we gaan praten over een onderwerp waar bijna elke hardlopende vrouw mee te maken heeft en dus elke trainer!