



## Inspiratiedag voor hardlooptainers 5 september 2021



### **PILATES VOOR HARDLOPERS**

Door Sabrina van Oostrom

*Sabrina 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. Daarnaast is ze meer dan tien jaar pilates instructrice en docent geweest.*

Met de pilatesoefeningen in deze workshop leer je de basis van functionele stabiliteitsoefeningen. Je leert de lopers hun rompspieren optimaal te gebruiken; Je leert ze hun rompstabiliteit inzetten en daarnaast controle te krijgen over hun ademhaling en spieren.

Dit is een actieve workshop waarbij je op een andere manier leert hoe het lichaam als keten gebruikt kan worden. Het voordeel hiervan voor de lopers is, dat ze kunnen ervaren hoe ze de hardloopsieren inzetten, zonder de stabiliteitspieren van de romp los te laten. Tevens kun je er samen met de lopers achter komen waar ieders zwakke schakel ligt in het hardlopen.

Bij deze workshop zul je ruimschoots inspiratie en kennis opdoen over functionele stabiliteit als basis voor het hardlopen.