



## Inspiratiedag voor hardlooptainers 5 september 2021



### LOOPTECHNIEK: EEN BETERE VALBEWEGING IN PRAKTIJK BRENGEN

Door Chantal Berga

*Chantal Berga is als sportfysiotherapeut en manueel therapeut werkzaam in haar eigen praktijk In Vorm Fysiotherapie. Chantal is fanatiek triatleet en begeleidt in haar werk veel lopers bij blessures en het optimaliseren van hun looptechniek. In haar praktijk biedt ze onder de naam Loopfit hardlooptanalyses en -begeleiding aan. Het verbeteren van kracht- en coördinatie en dit vertalen naar de looptechniek is hierbij het uitgangspunt.*

“Iedereen kan rennen, maar hardlopen is een kunst”. Een goede looptechniek draagt bij aan een verminderd blessurerisico en meer snelheid. Voldoende spanning en ontspanning, grondcontacttijd, de juiste houding, pasfrequentie: de termen, regels en adviezen vliegen ons om de oren. Dus we proberen dit toe te passen tijdens onze trainingen en wedstrijden. Het gevaar is dat we teveel in ons hoofd gaan zitten, het lopen te bewust wordt en dat de ontspanning ver te zoeken is.

Hoe komen we nu op ontspannen wijze tot een betere looptechniek? De valbeweging is een belangrijk aspect van een goede, ontspannen looptechniek. Maar hoe leer je dit je atleet zonder dat hij met zijn neus in de wind en kont naar achter volle kracht vooruit raast... Chantal neemt jullie stapsgewijs mee in het proces van bewust naar onbewust ontspannen lopen, daarbij gebruik makend van de valbeweging. Na een korte introductie over het hoe en waarom gaan we praktisch aan de slag. In kleine stapjes leren jullie hoe de valbeweging bewust op te zoeken en vervolgens met talloze variaties en op speelse wijze toe te passen in de loopbeweging. Door zelf te ervaren en te voelen ben je als trainer beter in staat om het geleerde over te dragen aan je atleten en lopers.

Na deze workshop kun je aan hand van een beetje theorie en veel praktische input een leuke en nuttige training vormgeven voor de loper van elk niveau.