



**REactive**

## Inspiratiedag voor hardlooptainers 5 september 2021

### **ONTSPANNEN HARDLOPEN**

Door Ronald Valkenburg

*Ronald Valkenburg is samen met Elma Sandee eigenaar van Leefstijl- en Hardloopcentrum REactive te IJsselstein en schrijver van het boek Bewust Hardlopen. Ronald is 30 jaar hardlooptainer, sportfysiotherapeut en sportpodoloog, met een specialisatie in bewegings- en blessureanalyses en inspanningstesten. Verder is hij trainersopleider en leefstijlcoach.*

Te vaak zie je mensen gespannen hardlopen. Ze zijn meer doelgericht dan procesgericht met als gevolg meer spanning, minder efficiëntie en minder mentale ontspanning. In deze workshop wordt besproken hoe je als trainer de ontspanning binnen ieders hardlooppatroon kan stimuleren. Zowel op het gebied van de fysieke componenten als mede de mentale aspecten.

Zo werkt bijvoorbeeld 'de contrastmethode' verhelderend bij het bewustwordingsproces. Hierbij laat je onder andere het verschil ervaren tussen gespannen en ontspannen, een mindere en een goede houding. Ook de ademhaling vormt een belangrijke ondersteuning van de ontspanning. Er worden oefeningen doorgenomen voor de warming-up, looptechnische oefeningen, de kern en de cooling down.

Ontspannen hardlopen zorgt voor nog meer loopplezier, meer loopefficiëntie en minder belastend hardlopen (blessurepreventie).