



Inspiratiedag voor hardlooptainers 5 september 2021

REactive



YOGA VOOR HARDLOPERS

Door Mathilde Vlotman

Mathilde Vlotman is specialist in yoga voor hardlopers. Ze geeft les vanuit haar bedrijf Yoga4running. Bij de keuze en ontwikkeling van oefeningen werkt ze nauw samen met fysiotherapeuten. Naast haar bedrijf Yoga4running is Mathilde ook FasciaRelease therapeut en behandelt zij mensen met uiteenlopende klachten op mentaal en fysiek gebied. Een functionele ademhaling speelt hierbij een belangrijker rol.

Om efficiënt en minder belastend te kunnen hardlopen, is het belangrijk dat de spieren die je nodig hebt voor een goede houding en beweging sterk en flexibel zijn en de gewrichten voldoende beweeglijk. Dit trainen we in de hardlooptrainingen zelf, maar vaak zijn er aanvullende oefeningen nodig om specifieke spieren die verkort en/of verzwakt zijn op te trainen en gewrichten soepeler te maken. Yoga voor hardlopers biedt je als trainer een breed arsenaal aan oefeningen, ademtechnieken en focus die hardlopers goed kunnen gebruiken.

In deze workshop hebben we een selectie gemaakt van yogaoefeningen specifiek gericht op de minder ontwikkelde gebieden bij hardlopers. Deze oefeningen zijn tevens afgestemd op de loophouding en –beweging om de spieren zo specifiek mogelijk te trainen. Je leert daarbij heel bewust te luisteren naar je lichaam waarbij je de disbalans en kleine ongemakken eerder herkent en blessures kunt voorkomen. Daarbij leer je niet alleen de oefeningen zelf goed uit te voeren, maar tevens ze aan je lopers te doceren.