



## Inspiratiedag voor hardlooptainers 10 april 2022



### HET BELANG VAN EEN SOEPELE BOVENRUG BIJ HARDLOPEN

Door Sabrine van Oostrom

*Sabrina is osteopaat en heeft haar eigen praktijk Purus Osteopathie. Ze is gespecialiseerd in het kijken naar een lichaam als één geheel. De pijnplek hoeft niet de oorzaak te zijn van de klachten. Ze heeft gewerkt als personal trainer, fysiotherapeut, docent van verschillende opleidingen en pilates instructrice.*

Wat heeft de bovenrug voor invloed op het hardlopen? Nou.... heel erg veel. Benieuwd wat een soepele en goed bewegende bovenrug kan opleveren m.b.t. het hardlopen? Dan is dit een leuke workshop!

In deze workshop leer je waarom een goed bewegende bovenrug zo belangrijk is, wat veel voorkomende gerelateerde klachten zijn en waaraan je een stijve of vastzittende rug bij je lopers kunt herkennen. Daarnaast nemen we in de praktijk oefeningen door om de bovenrug soepel te krijgen en te behouden. Deze oefeningen kunnen makkelijk gecombineerd worden met de hardlooptrainingen. De oefeningen bestaan uit mobiliserende en spierversterkende oefeningen.