



Inspiratiedag voor hardlooptainers 2 april 2023



HARDLOOPGERICHTE KRACHTOEFENINGEN MET EEN DYNABAND

Door Chantal Berga

Chantal is manueel therapeut en sportfysiotherapeut in haar eigen praktijk in Amerongen. Ze is gespecialiseerd in de behandeling van hardloopleblessures. Ze heeft jarenlang deelgenomen aan triathlon in de hoogste nationale competities, waarbij het looponderdeel favoriet was. Uit de combinatie van liefde voor werk en sport is Loopfit ontstaan. Loopfit verzorgt hardloopenalyses en -begeleiding op individueel niveau en clinics voor groepen, waarbij looptechniek centraal staat.

Dat krachttraining deel zou moeten uitmaken van het programma van iedere loper, behoeft geen verdere uitleg meer. Of je nou startende loper, (fanatieke) recreant of (sub)topper bent: krachttraining helpt bij sneller en efficiënter te lopen en draagt bij aan blessurepreventie.

In de warming-up wordt door veel trainers inmiddels in meer of mindere mate aandacht besteed aan kracht oefeningen. Het gebruik van oefenmaterialen maakt variatie en creativiteit mogelijk. Maar niet iedere trainer heeft de beschikking over oefenmaterialen en faciliteiten.

Dynabands en crossbands zijn ideale hulpmiddelen om mee te nemen en in te zetten op iedere trainingslocatie. In deze workshop neemt Chantal Berga een scala aan oefeningen met je door. Oefeningen voor het individu en oefenvormen voor duo's, oefeningen voor de core, voor selectieve spiergroepen en voor de hele keten. Na deze workshop ben je in staat een lekker intensief krachtprogramma aan te bieden met gevarieerde oefeningen.