

## Hardlopen doe je zo!

Hardlopen lijkt op het eerste gezicht makkelijk. Helaas is niets minder waar. Hardlopen vereist een goede techniek, anders is deze sport zeer blessuregevoelig.

In de afbeelding vindt u de basisregels voor hardlopen. Hieronder volgt een toelichting.

### Gehele lichaam:

Zorg ten alle tijde dat u een correcte stabiele rechte houding aanneemt. Vaak bij oververmoeidheid treedt een slechte loophouding op. Men gaat dan snel te gebogen lopen. Voorkom oververmoeidheid tijdens het hardlopen door u aan een duidelijk hardloopschema te houden. Bouw het hardlopen altijd langzaam op. Zeker als u herstellende bent van een blessure.

### Hoofd en schouders:

Steekt uw kin te ver naar voren, dan resulteert dit in een toename aan draagkracht op de schouders en nek. Probeer uw hoofd recht op uw romp te houden. Houd de schouders losjes, laat ze rustig met het hardlopen meebewegen.

### Ellebogen:

Een te grote voorwaartse of achterwaartse beweging van uw armen kost veel energie. Uw ellebogen mogen bij een beweging naar voren niet voorbij de middellijn van uw bovenlichaam gaan. Met de beweging van uw armen naar achteren dienen uw polsen de middellijn niet te passeren.

### Heupen:

Zorg er voor dat u tijdens het lopen in de zogenaamde zweeffase (moment dat uw beide benen geen contact maken met de ondergrond) uw achterste been op tijd bijtrekt. Doet u dit niet dan komt het gehele zwaartepunt verder naar voren te liggen en zal uw voorste been al het gewicht opvangen. Dit is logischerwijs erg belastend voor de knieën. Voornamelijk bij het maken van te grote passen ligt het gewicht te veel op het voorste been. Hardlopen met grotere passen levert niet per se meer snelheid op. De snelheid wordt gecreëerd door het snel bijtrekken van het achterste been en niet zo zeer door de grootte van de pas. Voor een hogere snelheid, is het daarom goed het aantal passen te verhogen, in plaats van grotere passen te nemen.

### Voeten en enkels:

Probeer zo kort als mogelijk contact te maken met de grond. Denk hierbij aan een te hete ondergrond, waarbij je snel wilt opveren. Professionele lopers hoor je ook niet stampen, maar lopen geruisloos. Dat kost natuurlijk een stuk minder energie. Het landen op de hak is het meest gebruikelijk. Vervolgens rol je de voet

# Mijnoefening.be

Dé grootste oefeningensite voor bewegingsklachten in Nederland

af naar de grote teen. Landen op de middenvoet of voorvoet is een lastigere techniek en vergt meer oefening.

Hardlopen belast het bewegingsapparaat behoorlijk. Met hardlopen moet u veel gewicht opvangen. Het is daarom om te beginnen belangrijk dat u goede hardloopschoenen heeft. Het is daarnaast verstandig om uw buik- en rugspieren te trainen. Vraag uw therapeut hier nadere informatie over.

Wilt u de plaatjes erbij?

Ja, met plaatjes Ja, met plaatjes Nee, zonder Nee, zonder