

KBBC VATANA BERINGEN

www.vatanaberingen.be

Looptips (Blessurepreventie)

Inleiding

"Hardlopen is voornamelijk belastend voor de knieën, enkels, voeten en de onderbeenspieren. Daarnaast zijn er ook klachten van de bovenbeenspieren, lies en rug. Ongeveer 95% van alle hardloopblessures zijn overbelastingsklachten; pijntjes die veroorzaakt worden omdat mensen veel meer van hun lichaam vragen dan het lichaam aankan. Dit kan verschillende oorzaken hebben zoals een te hoge belasting (tesnel, te ver, te vaak)" dixit Ton Schrantee, fysiotherapeut gespecialiseerd in het begeleiden van lopers. (Trainen voor de run zonder blessures – verschenen in RUN magazine)

Enkele algemene tips:

- volg het schema, wees consequent
- sla **geen** stappen over
- bouw rustig op
- gun je lichaam de nodige rust
- eet gezond
- per 2 lopen is leuker

Sessie tips

Tips voor de start:

- Prehydrateer
- Zorg voor goed schoeisel
- Draag lichte ademende kledij
- Let op de Ozon concentraties
- Loop bij voorkeur op zachte ondergrond (Finse piste, Fitometer)
- Loop niet in de brandende zon

Tips voor de opwarming:

- Begin rustig, verhoog daarna stelselmatig de intensiteit.
- Opwarming is nog **geen** training
- Maximum 10 min tussen opwarming en training

Tips voor de duurloop/intervaltraining:

- hydrateer
- loop op de bal van de voet
- test je hartslag

Tips voor de cooling down:

- Cooling down is ook **geen** training
- **Stap** rustig uit
- Stretch
- Hydrateer