

“Cursus bewust hardlopen - deel 1 van 2” - Marcel Zwezerijnen

Op dinsdag 9 september organiseerde LGH een workshop bewust hardlopen. Deze workshop, gegeven in een zaaltje van zwembad de Wetering, werd verzorgd door 2 looptrainers van REactive; Ronald Valkenburg en Fred van Mook. Het bleek een zeer welkome stap voor de verbetering van mijn loopstijl.

Videoanalyse

Een onderdeel van deze workshop was een video analyse, waar je loopstijl, d.m.v. een video-opname, vanuit meerdere hoeken, werd vastgelegd. Ik wist van mezelf (maar ook van anderen) dat mijn loopstijl verre van ideaal was en dat werd tijdens het tonen van de video (pijnlijk) duidelijk.



Na de nodige theoretische informatie gingen we weer naar buiten voor het praktijkgedeelte en volgden er nog wat looptips.



Aan het einde van deze zeer interessante workshop werd er verteld dat de cursus bewust hardlopen (5 woensdag avonden) al de volgende week zou starten. Ik twijfelde geen moment en gaf me dezelfde avond nog op. Ik wilde zo snel mogelijk gaan werken aan een verandering / verbetering van mijn loopstijl. Een betere loopstijl, waar je nog jaren plezier van kan hebben, is het waard om extra tijd (en geld) in te steken.

Ervaringen op de eerste cursusavond

Woensdag 17 september was het dan zover. Samen met Paul Smid, Rob van Dijen en Christine Lambers vertegenwoordigen we loopgroep Houten. De cursusgroep bestaat uit totaal 13 mannen en vrouwen. Daar zitten ook lopers en loopsters tussen met weinig tot geen loopervaring. Na het kennismakingsrondje bestond het eerste gedeelte uit een video opname van je huidige loopstijl en aansluitend veel theoretische informatie, waarvan een deel mij nog bekend voorkwam van de workshop. Tijdens het laatste gedeelte van de avond werden we in 2 groepen gesplitst en gingen we naar buiten. Een heel arsenaal aan houdingsvormen werden voorgedaan, wat je daarna zelf moest gaan oefenen. Een kleine samenvatting:



- Romp afvlakken
- Rechte rug
- Iets naar voren hellen
- Middenvoet- i.p.v. haklanding
- Schouders stil en laag houden
- Armen in een hoek van 90 graden en niet voor of achter je romp komen met je hand en elleboog → scharnieren
- Je handen ontspannen (geen vuist maken)

- Je onderste buikspieren iets aanspannen
- Focussen op een punt (10 tot 30 meter vooruit)
- Voetafzet onder het lichaam

Ik zal zeker niet alles benoemd hebben, maar jullie zullen wel begrijpen dat het niet meevalt om al die adviezen toe te passen. Het voelt, voor mij althans, heel onnatuurlijk aan. Omdat de groep (6 man/vrouw) klein was, kon Ronald Valkenburg een ieder goed observeren en waar nodig corrigeren. Er werd ons duidelijk gemaakt dat er de nodige tijd overheen zal gaan om deze nieuwe loopstijl jezelf eigen te maken en het (geleidelijk) een automatisme wordt. Dus dat wordt oefenen, oefenen, oefenen.



Werk aan de winkel

Afgelopen donderdag en zaterdag heb ik weer gelopen en heb getracht wat met de loopadviezen te gaan doen. Met Rob van Dijen (mede cursist) werd er heen en weer feedback gegeven, wat echt een meerwaarde is (en ik enorm waardeer), want het is bijzonder lastig om je eigen loophouding te beoordelen.



Mijn eerste voorzichtige conclusies:

- Het focussen op een nieuwe loopstijl kost enorm veel energie en concentratie
- Dat ik heel veel geduld zal moeten hebben voor een beter resultaat. Qua eindtijd moest ik tijdens de 80 van Houten een stapje terugdoen
- Ik sneller herstelde na de training
- Ik geen last had van mijn hamstrings (ik heb al jaren pijnlijke hamstring). Echter mijn knieën en onderrug zijn wel gevoelig, maar dat zal / kan te maken hebben met een andere houding.

Wordt vervolgd

Na afloop van deze cursus zal ik wederom een stukje schrijven (deel 2) wat het me uiteindelijk gebracht heeft.

Met vriendelijke loopgroet,

Marcel Zwezerijnen