

## 'Cursus bewust hardlopen - deel 2 van 2' - Marcel Zwezerijnen

In de vorige nieuwsbrief gaf ik een verslag van mijn eerste indrukken van de cursus bewust hardlopen bij REactive. Tevens gaf ik aan dat ik in de volgende nieuwsbrief zou laten weten hoe ik de gehele cursus heb ervaren en wat het me heeft gebracht. Belofte maakt schuld en die wissel ik nu in.

### Getuigschrift

Op woensdag 29 oktober jl. heb ik, samen met Rob van Dijen en Christine Lambers (Paul Smid was deze avond helaas ziek), de cursus bewust hardlopen afgerond. Tijdens deze les werden de opnamen getoond die de les ervoor waren gemaakt. Een ieder kon nu duidelijk zien wat zijn of haar vorderingen waren t.o.v. de eerste opnamen aan het begin van de cursus. Als ik me beperk tot mijn eigen persoontje, gaf cursusleider Fred van Mook mij aan dat er een duidelijke verbetering zichtbaar was in mijn loopstijl en dan met name m.b.t. de storende rotatie, de strekking van de romp, de lagere schouderhouding en de voetlanding.



Maar, er waren zeker nog punten ter verbetering. Met name "de wielbeweging naar achteren", een ontspannen (niet opgetrokken) voet, de helling en ik moet mijn nekspieren minder aanspannen.

Op de foto zie je de uitreiking van het getuigschrift

### Even evalueren

Mijn beleving m.b.t. de cursus.



#### Positief:

- Het groepsproces waarin eenieder (beginnende- en gevorderden lo(o)p(st)ers) op zijn / haar eigen niveau) naar een doel toewerkte en dit met elkaar deelde.
- Het enthousiasme van cursusleider Fred dat hij naar de groep overbracht.
- Het verstrekte boek "Bewust hardlopen" als naslagwerk.
- Het besef dat er meer komt kijken bij hardlopen dan alleen trainen; met name op het mentale vlak (ontspanning, concentratie, herstel, etc.) en je leefstijl (voeding, rust pakken, je ademhaling, etc.). Met betrekking tot de ademhaling kreeg ik van Rob van Dijen een pdf-bestand van het boekje "Verademing". Daarin staan zeer interessante tips. Rob, dank hiervoor.

#### Iets minder:

- Ik vond de groep "te groot", waardoor de individuele begeleiding (lees: feedback) ondermaats bleef.

#### Hoe nu verder:

- Ik realiseer me dat ik pas aan het begin sta van mijn uiteindelijke doel: blessurevrij(er) en efficiënter hardlopen. De eerste automatismen begin ik te pakken, maar dat gaat heel geleidelijk (ups and downs). Het lukt me nog niet om mijn oude tempo te evenaren en de strekking continu vast te houden. Dat is normaal. Fred van Mook gaf aan dat dit een proces is

van meerdere jaren. Ik heb mijn streef(loop)tijden losgelaten (o.a. voor de Linschotenloop) en ik zie / merk vanzelf wel wanneer dit weer aantrekt. Ook mijn loopplezier moet weer helemaal terugkomen, want dat had (en heeft nog steeds wel) een deukje opgelopen, omdat ik voor mijn gevoel "op eieren liep" → lees: onwennig.

- Ik ben iedere dag aan het "planken geslagen" en doe tevens oefeningen om mijn buikspieren wat sterker te maken. Doel hiervan is de strekking van het lichaam langer last te houden.
- Met Rob van Dijen afgesproken dat we zo nu en dan een filmopname gaan maken van onze vorderingen.



### **Ervaringen uitwisselen**

Binnenkort start er een nieuwe cursus bewust hardlopen bij onze loopgroep. Ik zou het leuk vinden om jullie (de nieuwe cursisten) ervaringen met mij te delen en wellicht elkaar van feedback te kunnen voorzien.

Tot slot wil ik Paul, Christine en Rob bedanken voor de gezellige tijd die ik met hen, tijdens de cursus, mocht beleven.

Met vriendelijke loopgroet,

Marcel Zwezerijnen

