



Krachttraining voor revaliderende lopers

Door Joost Vollaard

Soort Theorie

Doelgroep Pupillen, Junioren, Senioren, Masters

Niveau 2, 3, 4

Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✓

Ronde 3 ✓

Inhoud

Hardlopen is (door de continue schokbelasting) een zeer blessuregevoelige sport. Er wordt veel gevraagd van het bewegingsapparaat, en regelmatig raken spieren, pezen of gewrichten overbelast en zorgen voor blessures. Elke loper heeft z'n zwakke plekken waardoor het risico bestaat dat blessures ontstaan en blijven terugkomen. Hoe kan krachttraining een bijdrage leveren om deze blessures te verhelpen en (beter nog) te voorkomen? Welke vormen van krachttraining zijn daarvoor met name geschikt? Hoe kan je krachttraining op een goede manier inpassen in je trainingsschema?

Dit zijn vragen waar we in deze workshop antwoord op proberen te geven. Neem je trainingskleding mee want we gaan na een korte inleiding vooral praktisch aan de slag!!

Over Joost

Ik ben Joost Vollaard, sportfysiotherapeut. Ik werk inmiddels 21 jaar voor atletenmanagementbureau Global Sports Communications, waarbij ik topatleten begeleid bij wedstrijden zoals WK's, Olympics en Diamond Leagues. Daarnaast reis ik vaak naar Oost-Afrika om de atleten daar te begeleiden tijdens hun trainingsperiode. Naast dit werk heb ik met m'n praktijk Topsportief 2 vestigingen in Arnhem en Haarlem, waar we met een team van enthousiaste fysio's veel lopers begeleiden om blessurevrij te worden en te blijven.

