

Blessurevrij hardlopen

Door Luuk Siemes
Soort Praktijk
Doelgroep Junioren, Senioren, Masters
Niveau 2, 3
Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✓

Ronde 3 ✓

Inhoud

In deze praktische workshop leer je de belangrijkste pijlers van blessurepreventie kennen en direct toepassen.

We combineren theorie en praktijk: je leert en ervaart hoe looptechniek invloed heeft op belasting en blessures, doet gerichte kracht- en stabiliteitsoefeningen en krijgt inzicht in load management, herstel en het belang van algemene gezondheid.

We blijven hierbij veel in beweging, zodat je niet alleen kennis opdoet maar ook meteen ervaart wat het doet en hoe het werkt. Tijdens de workshop doe je inspiratie op zodat je volgende week direct aan de slag kunt met concrete oefeningen en tips die je voor je eigen trainingen kunt gebruiken. **Train slimmer, niet harder.**

Over Luuk

Luuk is musculoskeletaal fysiotherapeut en bewegingswetenschapper. Zijn expertise ligt in de revalidatie na sportblessures en het optimaliseren van sportprestaties en voorkomen van sportblessures d.m.v. fysieke training, (sport-)voeding en het bevorderen van herstel.

