

## Looptechniek in relatie tot blessures; de inzet van geluid voor een aanpassing in techniek

|                  |                                       |                |   |
|------------------|---------------------------------------|----------------|---|
| <b>Door</b>      | Mark te Brake                         |                |   |
| <b>Soort</b>     | Praktijk                              |                |   |
| <b>Doelgroep</b> | Pupillen, Junioren, Senioren, Masters |                |   |
| <b>Niveau</b>    | 2, 3, 4                               |                |   |
| <b>Ronde 1</b>   | ✓                                     | <b>Ronde 2</b> | ✓ |
|                  |                                       | <b>Ronde 3</b> | ✗ |

### Inhoud

Hardlopen is een blessuregevoelige sport. Het aanpassen van de looptechniek is bewezen effectief voor het laten afnemen van de impact op het lichaam tijdens het hardlopen. Hardlopen met bijvoorbeeld een metronoom of muziek, met een prominent en consistent ritme, geeft een aanpassing van de looptechniek en kan daarmee de impact laten afnemen. Daarnaast kan het zorgen voor een efficiëntere loopstijl en hierdoor een verbetering van prestaties of het gevoel van makkelijker en dus met meer plezier hardlopen.

Voor welke lopers is een aanpassing in techniek belangrijk? En hoe kun je als trainer geluid inzetten tijdens je trainingen om aanpassingen in looptechniek te krijgen? Wat zijn de nadelen? En welke opdracht geef je ze mee voor thuis?

Kom erachter tijdens de workshop looptechniek in relatie tot blessures; De inzet van geluid voor een aanpassing in techniek.

### Over Mark

Ik ben Mark te Brake, zelf fanatiek hardloper en daarnaast MSc manueeltherapeut. Door mijn achtergrond als hardloper heb ik sinds het afronden van mijn studie erg veel interesse in hardloop- en wielgerelateerde blessures. In de praktijk behandel en begeleid ik dus ook veel hardlopers. Hardlopen is één van de meest blessuregevoelige sporten en daar moet verandering in komen. Mijn interesse gaat daarom uit naar waarom de kans op het krijgen van blessures zo groot is bij het hardlopen en de specifieke oorzaken hiervan. Ik heb vanwege deze interesse een wetenschappelijke studie uitgevoerd en gepubliceerd in de European Journal of Sport Science naar de invloed van muziek op de pasfrequentie en de mogelijke relatie met blessures en hoe dit in te zetten in de praktijk.

