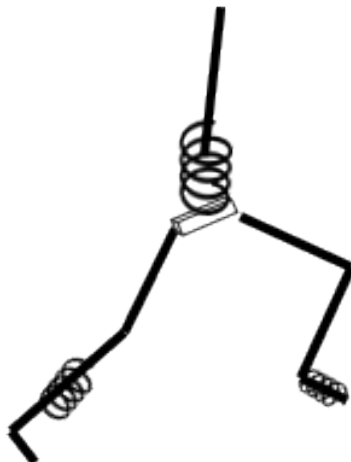


De techniek
van het
hardlopen

De techniek van het hardlopen

*Eenvoudig inzicht in looptechniek en
hoe je je techniek kunt verbeteren*

Ard-Jan Moerdijk



Samenvatting

Hardlopen heeft een techniek element. Dit boek beschrijft de hardlooptechniek, laat zien hoe elite lopers lopen en presenteert een model voor optimale techniek en hoe je dit kan toepassen om je eigen loopbeweging te analyseren en waar nodig te verbeteren.

Auteur: Ard-Jan Moerdijk
ISBN: 9789402196658
© Ard-Jan Moerdijk / Runnovator



Inhoud

Voorwoord	7
1 Inleiding	10
2 De toekomst van looptechniek	12
3 Waarom is looptechniek belangrijk?	15
4 Wanneer is het zinvol om aan je techniek te werken?	16
5 De hardloopbeweging in kaart gebracht	18
5.1 <i>Hoe ziet een goede techniek er uit?</i>	20
5.2 <i>Een conceptueel model van de hardloopbeweging.</i>	24
6 De belangrijkste spieren voor de loopbeweging	34
7 En nu de praktijk	38
7.1 <i>Stap 1, de basis: is het ophangpunt van de slinger recht en stabiel?</i>	38
7.2 <i>Stap 2: is het platform stabiel?</i>	42
7.3 <i>Stap 3: hoe beweegt de 'slinger'?</i>	44
8 Een aantal veel voorkomende techniek fouten	46
9 Hoe film en beoordeel je je looptechniek.	53
9.1 <i>Stabiel ophangpunt</i>	55
9.2 <i>Stabiel platform / core-stability.</i>	56
9.3 <i>Hoe beweegt de slinger?</i>	57
9.4 <i>Voetafwikkeling</i>	60
10 Hoe verbeter je je techniek	62
10.1 <i>Techniek verbeteroefeningen</i>	62
10.1.1 <i>Een stabiele basis.</i>	62

10.1.2	Stabiel platform	63
10.1.3	Beenkracht versterken	65
10.1.4	Loophouding.	66
10.1.5	Voeten versterken	69
10.1.6	Tibialis posterior versterken.	69
10.1.7	Heupbuigers rekken voor betere heupextensie.	69
10.1.8	Lopen	70
10.2	<i>Integreren van oefeningen in een loopschema</i>	71
11	Case study Isabel	73
12	Begrippenlijst	77
13	Literatuur, bronnen.	80

Voorwoord

Dit boek heb ik geschreven met als doel om de kennis en ervaring die ik heb opgedaan op het gebied van looptechniek te delen en daarmee vooral praktisch inzicht te kunnen bieden voor iedere loper om zelf zijn of haar techniek te bekijken en te verbeteren.

Mijn fascinatie voor looptechniek ontstond waarschijnlijk al in de jaren 90 toen er nog top lopers meededen aan de lokale hardloopwedstrijd. Het viel me toen op dat deze lopers heel anders liepen dan de grote massa erachter. Het beeld dat ik er van had is dat van benen die als molenwieken efficiënt door de wind werden aangedreven.

De echte zoektocht naar de kennis over looptechniek is ontstaan uit de combinatie van mijn twee grote passies: hardlopen en innovatie en werd getriggerd begin jaren 2000 door de vraag waarom een kennis van me die veel minder gericht trainde dan ik toch snellere tijden liep. Dat bracht me tot het idee dat het verschil weleens in looptechniek kon zitten.

Daarnaast waren een aantal blessures en de ervaringen met de behandelingen daarvan ook een aanleiding om me meer in looptechniek te verdiepen. Ik begon me namelijk steeds meer af te vragen of er niet een meer holistische aanpak zou moeten zijn in plaats van de eenzijdige kijk van diverse therapeuten op puur de plaats van de blessure.

De eerste kennis van hardlooptechniek vond ik in het werk van de Nederlanders Bosch en Klomp, de zogenaamde BK methode (Referentie [1] uit de literatuurlijst). Bosch en Klomp hebben een uitgebreide studie gemaakt van de hardloopbeweging,

maar het werk is mijns inziens vooral gericht op bewegingswetenschappers. Daarna volgden de POSE method [2] en Chi-running [3]. Zowel POSE als Chi-running pogen een totale benadering voor een optimale looptechniek methode te bieden. POSE door techniek te baseren op het principe van het leren om in de voorzwaai je benen te laten vallen ('free falling') door de focus te leggen op het optillen van de voet van het standbeen en zo de valbeweging van het ander been in gang te zetten. Chi-running door techniek te baseren op het leren voorover hellen waardoor de valbeweging als het ware continu ingezet blijft en door er van uit te gaan dat de loopbeweging moet ontstaan vanuit de kern van je lichaam ('chi') en je vooral pezen het werk moeten doen. BK, Pose en Chirunning hebben een aantal overeenkomstige elementen, maar ook een aantal verschillende. Geïnspireerd door Running Technique van Brian Martin [4] ben ik begonnen om zelf looptechniek van lopers te filmen en te analyseren. De hierbij opgedane kennis en ervaring is in dit boek samen gekomen.

Tot slot wil ik Natasja Holleman, Quillermo Pellicaan en Selina van der Vliet bedanken voor hun opmerkingen en commentaar waardoor dit boek beter is geworden. Quillermo en Selina hebben het daarnaast mogelijk gemaakt om jaren geleden de eerste analyses uit te voeren en zo aan de wieg te staan van dit boekje.

Voorwoord bij de 2^e versie

Deze tweede versie van het boek bevat een aantal inzichten die ontstonden na de publicatie van de eerste versie in 2016. Zo is toegevoegd wat elementen zijn van de techniek van het sprinten en hoe dit verschilt met de techniek van middellange en lange afstandslopers en is meer informatie toegevoegd over

hoe je praktisch aan de slag kan gaan om je looptechniek te analyseren en verbeteren.

Ook bij deze versie hebben weer een aantal mensen geholpen: Selina van der Vliet, Dries van den Borne, Yannick Warnier, Liesbeth en Wieke Bout, dank voor jullie hulp.