



halve marathon clinic

Nut en noodzaak van looptechniek, loopstijl en leren lopen

1 / 1

Het lopen van langere afstanden moet economisch zijn oftewel de loper tracht met verbruik van zo weinig mogelijk energie het grootst mogelijke effect te bereiken. Verbetering van de looptechniek is een voorwaarde om blessures te voorkomen en om betere loopprestaties te verkrijgen.

De loopbeweging is een continu herhalen van een gelijke beweging oftewel de afzonderlijke fasen van de beweging worden cyclisch herhaald. De afzonderlijke fasen hebben hun specifieke kenmerken, die direct doorwerken naar de volgende fasen, en dienen vloeiend in elkaar over te lopen. Het is goed om op de hoogte te zijn van de voornaamste aspecten van de loopbeweging: voetplaatsing, knie-inzet, romphouding, arminzet enz.)

Vaak wordt met bewondering gekeken naar lopers met een mooie ruime pas. Echter is het juist een veelvoorkomende fout dat er met een te ruime pas wordt gelopen. Dit is te door jezelf te controleren door op de omgeving te letten. Als de horizon, de lijnen in de schutting of de voegen in een muur teveel op en neer dansen, maken we een te ruime springerige pas. Als je met vloeiende ritmische pas loopt zal alles in de omgeving meer op zijn plaats blijven.

Als je met een te ruime pas loopt zal er gauw een te abrupte landing op de hak plaats vinden. Zogenaamde haklanders zullen minder dan middenvoetlanders kunnen zorgen voor schokdemping bij de landing. Vooral door veel op de harde weg te lopen zullen de kuitspieren zich onvoldoende ontwikkelen. Het lopen in licht heuvelachtig terrein zorgt voor een positieve ontwikkeling van de loopstijl. Je zult ontdekken dat je bij lichte stijgingen en dalingen automatisch meer op de middenvoet zult landen.

Een ander belangrijke looptechniek voor de lange afstandloper is dat de voet bij de landing een grijpende beweging maakt en dicht onder de projectie van het lichaamsswaartepunt aan de grond komt. Hierdoor vindt er een minder abrupte landing plaats, dus minder kans op blessures. Ook pasfrequentie en paslengte bepalen het loopvermogen. Daarover de volgende keer meer.

Zo zie je maar, de Westerveldse bult zit dan misschien niet in het parcours van de halve marathon, wel kom je over de Zuidbroeklaan en de brug over het Almelose kanaal. En wat dacht je van de verschillende ondergrond met klinkers en asfalt.

Doe dus serieus mee aan de loopscholing.

