

## Wat te doen bij (beginnende) hardloopleblessures? Advies van BuroFysio!

### WEL/NIET TRAINEN?

\*Pijn in het dagelijks leven, zoals traplopen/fietsen/wandelen? Wacht met het starten van de volgende training. Geef het geïrriteerde weefsel rust. Je kan weer starten met trainen op moment dat je in het dagelijks leven geen pijn meer voelt.



Het doel van dit schema is dat u na 12 weken 20 minuten in een beheerst tempo kunt hardlopen. Loop 3 x per week met minstens 1 rustdag ertussen. Het hardlopen in de eerste maanden zo rustig mogelijk uitvoeren! Begin en eindig iedere training altijd met 5 minuten wandelen.

**Uitleg onderstaand schema:** programma week 1, Dag 1: Start met 5 minuten wandelen als warming-up, daarna 1 minuut rustig hardlopen en 2 minuten wandelen, dit 6x uitvoeren en eindigen met 5 minuten wandelen als cooling down.

Week	dag 1	dag 2	dag 3
1	6 x 1 +2W	6 x 1 +2W	6 x 1 +2W
2	4 x 2 ..	3 x 2 ..	5 x 2 ..
3	5 x 3 ..	4 x 2 ..	5 x 3 ..
4	5 x 3 ..	5 x 2 ..	4 x 4 ..
5	5 x 3 ..	6 x 2 ..	5 x 4 ..
6	5 x 4 ..	5 x 3 ..	4 x 5 ..
7	5 x 5 ..	6 x 3 ..	3 x 8 ..



### AANPASSEN TRAININGSBELASTING

\* Overweeg te starten met een beginnersschema. Ik heb goede ervaring met het beginnersschema van Run Enschede <http://runenschede.nl/loopadvies/>. Stop op moment dat de pijn toeneemt.

### AANPASSEN BIOMECHANICA

\* Maak je staplengte kleiner, door je pasfrequentie te verhogen naar 180 passen per minuut. Hierdoor ontstaat er minder belasting op gewrichten en spieren.

Looptechniek verbeteren? BuroFysio is gespecialiseerd op gebied van blessurepreventie en hardlooptechniek!



Wouter de Jong, BuroFysio

---

## KOELEN

\* Koel na de training het aangedane gebied met ijs. Tussen huid en ijs een theedoek plaatsen.  
Duur: 20 minuten.



## REKKEN EN STERKER MAKEN SPIEREN

\* Afhankelijk van je blessure is het vaak noodzakelijk specifieke spiergroepen sterker te maken en te rekken. BuroFysio kan je hierin adviseren!

Op [www.burofysio.nl](http://www.burofysio.nl) staan diverse oefeningen voor verschillende spiergroepen.



Wouter de Jong, BuroFysio