

Buikspieren van elastiek

'Mijn looptechniek zal wel heel slecht zijn', verzucht één van de deelnemers aan de clinic van zaterdag. Maar daar draait het deze ochtend gelukkig niet om. Alle deelnemers lopen sinds kort of al iets langer hard en willen nu wel eens weten hoe dat nu zit met looptechniek.

Feikje Breimer van Fastfoot geeft voor ProRun de clinic looptechniek voor beginners. Met een kop koffie of thee luistert iedereen eerst naar een korte toelichting over het gebruik van de elastische kracht van je spieren. Deze gebruik je het beste wanneer je rechtop loopt en de armen mee laat zwaaien bij het lopen. Van meer aanwijzingen tijdens het lopen raken hardlopers vooral in de war. Dus wie de looptechniek wil verbeteren doet er goed aan verschillende oefeningen te doen die ervoor zorgen dat de loopbeweging langzaam maar zeker vanzelf verbetert.

Tijdens een droge bui gaat de groep naar buiten voor het belangrijkste deel van de clinic. Zelf doen! Bij een goede training hoort een warming up, dus al snel zijn ook deze beginners aan het huppelen, doen de kozakkenpas en draaien met de heupen. Dan volgt een hele reeks oefeningen met aandacht voor het gebruik van de voet en enkel, het gebruik van de buikspieren en de zwaaibeweging van de benen en armen. Skipping, tripping of een teenstretksprong is voor de deelnemers al snel geen loperslatijn meer.

Dan volgt het nut van bochtjes rennen en volgt als toetje het springtouw. En zowaar, de deelnemster die dacht een slechte looptechniek te hebben beschikt in ieder geval over de perfecte sprongtechniek.

Tot besluit rent de groep een rondje door de Goudse Hout waarbij iedereen scherp door de bochten gaat. Ten slotte nog rekken en strekken met uitleg en daarna een welverdiende kop koffie of sportdrank. 'Zo, ik ben lekker actief geweest, dat voelt goed', zegt één van de mannen. Waarna de rest van de groep hevig knikt. Tot een volgende keer!