

'Er gaat een wereld voor mij open!' reageert deelnemer Marco na afloop van de clinic over loopscholing. De deelnemers aan deze ProRun clinic hebben op zaterdagochtend gestuiterd, gesprongen en gestrekt en natuurlijk ook gewoon gelopen. Trainster en redactrice Feikje Breimer verzorgde voor ProRun deze clinic over looptechniek en de manier waarop je je loopstijl kunt verbeteren.

De loopervaring van de deelnemers varieert van enkele maanden tot een jaar. Het lopen bevalt ze goed, maar de één kreeg al snel last van de peesplaat onder zijn voet en de andere wilde nu wel eens wat sneller lopen op een 10 kilometer wedstrijd. 'Kun je verkeerd lopen? Lopen dat kun je toch vanzelf? En waarom loop ik eigenlijk niet sneller dan een half jaar geleden? Ik train er toch voor?' Dit waren een aantal vragen die tijdens de kennismaking naar voren kwamen.

Met behulp van een elastiek toonde Feikje de elastische werking van de buik- en kuitspieren. Wat gebeurt er met je manier van lopen wanneer je buikspieren niet voldoende kracht hebben? Aan de hand van foto's van lopers kregen de deelnemers te zien wat er gebeurt wanneer je niet rechtop loopt of de armen niet gebruikt tijdens het lopen.

Tussen de sneeuw- en hagelbuien door ging de groep vervolgens naar buiten om verschillende oefeningen te doen. Oefeningen die het gebruik van voet en enkel verbeteren of het gebruik van de buik- en bekkenspieren. Bij de allereerste oefening stuiteren de lopers met gestrekte benen over het fietspad in de Goudse Hout. Ze rennen in bochten heen en weer en springen over hindernisjes. Tenslotte komen de gele springtouwen uit de rugzak. De conclusie: oefening baart kunst.

'Wil je dan ook kijken naar onze loopstijl?', vraagt Aad. En ook Riek wil graag weten wat opvalt aan haar manier van lopen. Als toegift loopt de groep twee kilometer zodat Feikje de gelegenheid heeft op hoofdlijnen te kijken naar de manier van lopen. De meest opvallende zaken worden aan de hand van foto's na afloop bekeken en besproken.

Alle oefeningen staan met een toelichting ook op papier, zodat iedereen thuis nog weet wat er ook alweer helpt om een bepaalde techniek te verbeteren. Op de terugweg neemt Randolph een perfecte loopsprong over een grote plas. 'Kijk!', roept hij tevreden, 'ik kan het meteen al gebruiken!'

Feikje Breimer geeft looptraining via haar eigen bedrijf Fastfoot in Gouda. Ze is gediplomeerd looptrainer en schrijft over lopen op de website van ProRun en haar weblog.

www.fastfoot.nl

www.fastfoot.web-log.nl