

## **Spring is in the air**

Het zou zo maar kunnen dat je bent bevangen door het ouderwetse lentegevoel. Ineens heb je weer energie, wil je naar buiten, wil je wat doen. Maar wat?

Hardlopen natuurlijk. Maar wil je nog iets extra's, spring dan eens in de lucht. Bij voorkeur met een touw, een ouderwets springtouw. Misschien is het jaren geleden dat je dat voor het laatst hebt gedaan, maar wie ooit heeft touwtje gesprongen pikt dat zo weer op. Over het algemeen zijn vrouwen en boksers prima touwtjespringers. Voor de rest van de mensheid geldt; oefening baart kunst. Ga hierbij als volgt te werk. Zoek een touw. Dartel eerst wat rustig warm. Spring!

### **lentegevoel**

Ja maar, wat heeft dat afgezien van het lentegevoel verder met hardlopen te maken? Gelukkig een heleboel. Touwtje springen is één van de beste vormen van loopscholing. Wanneer je het springen zelf redelijk onder de knie hebt dwingt het touw je benen goed te heffen. Een goede kniehef levert een efficiëntere loopstijl op. Verder zal het touw je benen nog beter op elkaar laten reageren.

Het gaat er hierbij om dat je al lopend over het touw springt. Dat reageren op het touw is belangrijk voor de schaarbeweging, het langs elkaar heen bewegen van de benen. Deze beweging laat bij heel wat lopers te wensen over. Wanneer het ene been landt is het andere been dan nog zo ver achter dat het andere been als het ware moet 'wachten' op het achterste been. Hierdoor rem je onbedoeld je vaart af. Met een springtouw zul met dat achterste been sneller moeten reageren om het ronddraaiende touw op tijd over te springen.

### **Kniehef en schaarbeweging**

Zowel de kniehef en de schaarbeweging leer je hierdoor perfectioneren zonder per ongeluk een verkeerde manier aan te wennen. Die is er met het springtouw niet. Je begint met korte oefenperiodes waarbij je eerst met het rechterbeen en vervolgens met het linkerbeen over het touw springt. Gaat dat goed dan draai je het touw bij iedere stap onder je benen door. Links, rechts, links, rechts...

Ook springen op de plaats is een goede oefening. Je versterkt er de kuitspieren mee en verbetert de sprongkracht van je voet. Je doet er goed aan de hoeveelheid en duur van deze oefening langzaam op te voeren. Die lente duurt nog drie maanden, je hebt nog wel even.

En mocht het toch weer gaan regenen dan kun je je nieuw verworven sprongkracht prima toepassen op het springen over plassen. Probeer bij het springen over plassen je knie hoog en in een punt naar voren te krijgen. Opnieuw een goede loopscholingsoefening. Ook handig ter voorkoming van natte voeten...

### **Sterke botten**

Om het effect van springen te onderzoeken liet een Britse onderzoeker 99 jongeren van 14 jaar oud 8 maanden lang twee maal per week 10 minuten springen. Aan het einde van de onderzoeksperiode maakten de jongeren zo'n 300 sprongen per sessie. Heel knap, maar vooral erg gezond bleek uit de resultaten. De botmassa nam er van toe. Praktisch voor later ter bestrijding van botontkalking. En hoewel het onderzoek was gericht op kennis over de botten bleek er nog een ander voordeel. Overtollige vetmassa verdween als sneeuw voor de zon. Spring is in the air!

Feikje Breimer voor ProRun

[www.fastfoot.nl](http://www.fastfoot.nl)

[www.fastfoot.web-log.nl](http://www.fastfoot.web-log.nl)