



LOPEN VOLGENS DE REGELS der kunst... of net niet?

DE KENIAANSE PRISCAH JEPTOO BEHAALDE ZILVER OP DE MARATHON TIJDENS DE OLYMPISCHE SPELEN IN LONDEN. HET LAATSTE WAT JE VAN HAAR KUNT ZEGGEN, IS DAT ZE NIET KAN LOPEN. EN TOCH DURVEN KWATONGEN DAT MISSCHIEN WEL BEWEREN BIJ HET ZIEN VAN HAAR VRESELIJKE LOOPSTIJL: STERKE OVERPRONATIE, KNIËËN DIE HEEL HARD NAAR BINNEN DOORZAKKEN EN EEN ONDERBEEN DAT NAAR BUITEN WORDT GESLAGEN OM HET BEEN NAAR VOOR TE BRENGEN. MAAR WEL ZILVER OP DE OLYMPISCHE SPELEN. ZE LEVERT ER ALLESZINS STOF TOT DISCUSSIE MEE.

Het is me wat met al dat trainen. Ze slaan je om de oren met oneindig veel tips en weetjes over hoe je wel of niet trainen moet. Je mag er prat op gaan dat er voor elke theorie wel een andere bestaat die net het tegenovergestelde beweert. Je zou kunnen denken dat één van beide dan onherroepelijk fout moet zijn, nochtans zijn beide theorieën uitvoerig bestudeerd en bevestigd. Je hebt de fysiologen, trainers en atleten die de recente trainingsliteratuur nauw opvolgen, maar je hebt evengoed de wijsneuzen die elke wet ostentatief aan hun laars lappen met standaardargumenten als 'een koerspaard stretcht ook niet'. Het zou niet de eerste keer zijn dat een dergelijke wijsneus zijn uitspraken laat opmeten aan een toeg, of alleszins met een biertje in de hand. Aan voedingstips heeft hij namelijk ook lak en

tegenover geheelonthouding staat hij al even sceptisch. Daar sta je dan, je minimalistische schoenen geurend naar het nieuwe rubber aan je voeten, met je nieuwe theorieën, je voornemens om techniektraining te gaan doen, je loophouding te verbeteren met stabilisatietraining en op je voeding te letten. Onze nonchalante, je *m'en foutistische* levensgenieter heeft je toch maar weer netjes afgetroefd op een wegwedstrijd en staat uitgebreid op te scheppen dat hij de avond voordien tot drie uur op café is blijven plakken. Tja, wie heeft er nu gelijk?

Er valt voor beide wat te zeggen natuurlijk. Een evenwichtig trainings-schema zal je vooruit helpen en de wetenschappelijk onderbouwde theorieën zullen je geen windeieren leggen als je ze respecteert. De andere aanpak geeft je echter

ook vaak veel terug. Het allerbelangrijkste in training is immers dat je plezier beleeft aan bewegen en veel beweegt, met op gepaste tijden rust en recuperatie. Hoeveel mensen gaan er niet in groep lopen voor het gezellige en sportieve samenzijn, telkens gevolgd door een goeie pint. Ze trekken vaak meerdere keren per week de loopschoenen aan, sluiten wel eens een sportieve wedstrijd tijdens de lichte babbel nadien... en trainen hun lichaam al spelende. Je kunt de theorieën over een juiste houding en versterkende oefeningen tot in de puntjes naleven, maar de lustige vriendenbende die het jaar vult met een veelvoud aan sporten zoals lopen, mountainbiken en kayakken, een survivalrun of een bergloop zal al die netjes uitgebalanceerde oefeningen misschien zelfs niet nodig hebben. Zij trainen hun lichaam op natuurlijke,

speelse wijze en op een evenwichtige manier. Niet toevallig bestaat er een looptraining die 'spelend lopen' heet: Fartlek. Wanneer Fartlek of vaartspel op het programma staat, vragen lopers wel eens aan de trainer wat ze dan juist moeten doen, terwijl het net ongestructureerd lopen is, hard, traag, wisselend, een bergje op, ... Je zou het perfect in groep kunnen doen, tikkertje spelen tijdens een duurloop, iedereen trekt korte en langere sprintjes, heuvel op en heuvel af om te tikken of om niet getikt te worden. Sporten is spelen en plezier maken en dat is nog steeds de belangrijkste voedingsbodem voor een gezond lichaam. En wees gerust, van al dat sporten met vrienden word je niet bepaald ongelukkiger, ook op je hoofd heeft het een weldoend effect waar geen theorie tegenop kan... ■

BD

EEN STABIEL LIJF GAAT LANGER MEE

TEGENWOORDIG IS STABILISATIETRAINING IN. WIE VOOR EEN FUNCTIE ALS TRAINER IN EEN FITNESSCLUB OF SPORTCLUB GAAT SOLLICITEREN KAN MAAR BETER ENKELE MALEN DE TERMEN *CORE TRAINING* EN *STABILISATIETRAINING* LATEN VALLEN. *NAME DROPPING* IS ALTIJD AL EEN DEUROPENER GEWEEST, ZEKER WANNEER DE AANHOORDER ZELF IN HET DUISTER TAST. DE SOLLICITANT WEET MISSCHIEF NIET EXACT WAAR DE KLEPEL HANGT, MAAR DAT GELDT WELLICHT EVENZEER VOOR DE PERSOON TEGENOVER HEM DIE NAUWELIJKS KAN DOORVRAGEN... ZELF HADDEN WIJ AL WAT KAAS GEGETEN VAN STABILISATIE-, COÖRDINATIE- EN ANDERE OEFENINGEN, MAAR VOOR DE MOSTERD GINGEN WE TOCH LIEVER AANKLOPPEN BIJ EEN EXPERT: ROBBIE BILLEN.



Over het nut van stabilisatietraining is iedereen het tegenwoordig eens. In zowat alle sporttakken wordt aan stabilisatietraining gedaan, zeker op hoog niveau: professionele voetbalclubs, wielrenners, triatleten, noem maar op, overal staat stabilisatietraining

op het trainingsschema. Maar het zou een vergissing zijn te denken dat stabilisatietraining enkel nuttig is voor topsporters. Want naast het prestatiebevorderende effect is er ook het preventieve en remediërende effect. Stabilisatietraining is dus ook nuttig voor de modale sporter

en wordt overigens vaak gebruikt in de kinesitherapie. Vele chronische blessures zijn immers te wijten aan een overbelasting, vaak als gevolg van een verkeerde houding, die op haar beurt vaak een gevolg is van te zwakke houdingspijlen. Kijk in het hedendaagse straatbeeld >>

Kinesitherapeut en manueel therapeut Robbie Billen verdiept zich al jaren in stabilisatietraining. Hij was eerder al verbonden als kinesitherapeut aan de Vlaamse Atletiekliga en vervult nu die functie bij de Vlaamse Duatlon- en Triatlonliga. Daarnaast gaf hij ook training aan de topsportschool triatlon en bij Atletiekclub DCLA in Leuven. Bij het Bloso doceert hij aan trainers in spé de vakken sportletsels en stabilisatietraining. Alsof dat niet nog niet volstond, stichtte hij samen met collega Stijn De Mot RunningSmart, een online tool voor kinesitherapeuten en personal trainers waarmee zij lopers individueel advies kunnen geven over training. Het programma bestaat uit een screening die nagaat waar je gevoelige punten liggen en welke risico's je loopt op blessures. Vervolgens krijg je een individueel oefen- en trainingsschema. Dat schema dient zowel om blessures te voorkomen als om je prestaties te verbeteren. RunningSmart vormt coaches over het hele land. Via de website kan je dus op zoek gaan naar een RunningSmart-coach in jouw buurt. Het programma is gericht op alle soorten lopers, van beginner en recreant tot competitie-atleet en topsporter. Het schema dat je meekrijgt bestaat uit stabilisatie-, kracht-, coördinatie en lenigheidsoefeningen.



maar eens naar het aantal jongens en meisjes met X-knieën (*valgus* knieën) en voeten die naar binnen doorzakken, waardoor ze letterlijk naast hun schoenen lopen. Dit doorzakken in knie en voet kan een genetische afwijking zijn, maar is vaak een heel duidelijk voorbeeld van onderontwikkelde houdingspijlen. Het gevolg is dat enkels, knieën en heupgewricht in een onnatuurlijke houding staan en dat kan tot chronische blessures leiden. In dergelijke gevallen kan stabilisatietraining preventief aangewend worden om een juiste houding te leren aannemen en op die manier de blessure te snel af te zijn. De oefeningen kunnen echter evengoed remediërend gebruikt worden om de foutieve houding te verbeteren en op die manier de blessure te verhelpen. In het voorbeeld van de doorgezakte valgus knieën en platvoeten valt vooral op dat bij de jonge generatie ook veel magere mensen deze afwijkingen vertonen. Bij zwaardere mensen kan je stellen dat het overgewicht mee aan de oorzaak licht. De spieren kunnen het overgewicht niet aan. Wanneer we echter lichtgebouwde mensen zien met dezelfde symptomen, dan is de kans reëel dat we met heel zwakke houdingspijlen te maken hebben, wellicht een gevolg van onze sedentaire maatschappij, die het ons immers zo gemakkelijk maakt. Dankzij

home banking hoeven we niet meer op de fiets te springen om naar de bank te gaan. Shoppen kunnen we van achter het computerscherm en als we dan toch eens gaan winkelen of op reis gaan, gebruiken we winkelmandjes en reistassen op wiel-tjes... om toch maar niet te hoeven sleuren. Je kunt opperen dat je op die manier je rug spaart, een goede zaak dus. Het tegendeel is echter waar, want ons lichaam heeft die beweging echt nodig om sterk te worden en te blijven.

Stabiliteit en coördinatie

Elke beweging die we doen is een aaneenschakeling van vele kleine deelbewegingen. Voor iets eenvoudigs als het uitsteken van de arm om iemand een hand te geven, worden in het hele lichaam spieren geactiveerd. De diepliggende buik- en rugspieren worden aangespannen om het lichaam in evenwicht te houden en zelfs de kuitspier komt al in actie nog vóór je je arm uitsteekt, eveneens om je evenwicht te bewaren. Het is dan ook niet verrassend dat voor complexe en intensievere bewegingen, waar meer krachten mee gepaard gaan, het hele lichaam aan het werk gezet wordt. Het is zelfs zo dat een aantal van onze diepliggende spieren geactiveerd worden nog vóór het lichaam in beweging wordt gezet.



STEVIG DOOR DE BOCHT

Naast core stability is er ook de stabiliteit in elk afzonderlijk gewricht en die is van belang voor het overzetten van krachten. Wanneer een sprinter in de bocht loopt, werken er grote krachten in op zijn enkel. De bocht van een indoorpiste of van de binnenste baan van een outdoorpiste is erg scherp en de zijdelingse krachten die op de enkel inwerken zijn in dat geval nog veel groter. Zonder goede stabiliteit in het enkelgewricht is het risico van een verstuing of een chronische blessure groter. Ook dat valt onder de noemer stabilisatie. Wie met een enkelblessure bij de kinesiotherapeut is geweest, kent de oefeningen wel om de enkel te verstevigen. Je moet op schuine en instabiele oppervlakken gaan staan, liefst op één been. Je krijgt er letterlijk knikkende knieën van en ook je enkel lijkt heen en weer te zwalpen. Je moet trachten je voet stabiel te houden, ongeacht de krachten die erop inwerken. Hetzelfde geldt voor onze sprinter: zijn enkel en eigenlijk zijn hele been moet in de bocht weerstand bieden om niet om te knikken.

Al onze ledematen zijn, al dan niet rechtstreeks, verbonden met onze romp. Opdat ons bewegingsapparaat goed functioneert en goed blijft functioneren, ook als we ouder worden, is een sterke kern de basis. Deze zorgt ervoor dat de krachten die je ontwikkelt efficiënt gebruikt kunnen worden. In ons lichaam vormen onze buik- en rugspieren de kern. Zij zorgen voor de stabiliteit. Wanneer we spreken over de kern, spreken we over core stability of met een Nederlandse term *vormspanning*.

In het gewone leven worden we dagelijks geconfronteerd met allerlei voorbeelden die aantonen hoe belangrijk een goede stabiliteit is. Wil je een ijsje uitscheppen met een soeplepel, dan kan die lepel wel eens plooiën. De kracht die je uitoefent op de lepel mag dan wel groot genoeg zijn om ijs te scheppen, als de lepel te slap is om de ontwikkelde kracht over te zetten, blijft het resultaat uit: de lepel plooit en het ijs belandt niet in je kommetje. Het is dus belangrijk dat alle schakels in ons lichaam sterk genoeg zijn om krachten over te zetten. Als je dan bedenkt welke spieren onze houding bepalen en welke spieren er allemaal nauw verbonden zijn met onze romp, dan wordt het al gauw duidelijk waarom core stability of rompstabilisatie zo belangrijk is. Of het nu gaat om bewegingen van de ledematen, die rechtstreeks verbonden zijn aan de romp, of om bewegingen van de romp zelf, een sterke kern is onontbeerlijk.

Stabilisatietraining richt zich niet enkel op het versterken van het lichaam, maar ook op het coördineren van de juiste spieren die moeten op- en ontspannen. Soms zijn de spieren wel voldoende ontwikkeld, maar worden ze niet op het juiste moment gebruikt voor een efficiënte houding of beweging. Het activeren van de juiste spieren op het juiste moment wordt onder meer bepaald door het spiergeheugen, de proprioceptie en concentratie.

Het ruggenmerg vergeet niets

Elke dag zit vol geautomatiseerde handelingen. In de auto schakel je zonder naar je hand te kijken, 's nachts loop je naar het toilet zonder het licht op de kamer aan te steken en zonder ergens tegenaan te stoten, ... We spreken van het spiergeheugen dat de bewegingen onthoudt. De werkelijkheid is echter dat het coördineren van geautomatiseerde bewegingen in het ruggenmerg gebeurt. Bij een onbekende beweging zijn het de hersenen die de beweging sturen. De hersenen bepalen welke spieren moeten op- en ontspannen om tot een beweging te komen. Wordt die beweging vaak uitgevoerd, dan wordt die informatie opgeslagen in het ruggenmerg, dat vervolgens de geautomatiseerde bewegingen stuurt.



Naast het spiergeheugen is het voor een juiste coördinatie ook belangrijk je te leren concentreren op bewegingen. Door voortdurend heel erg op je houding te letten, ga je je enerzijds beter kunnen concentreren op het aanspannen van de juiste spieren en anderzijds de beweging ook beter aanvoelen: je *proprioceptie* verbetert. Wie al jaren loopt zonder ook maar één keer na te denken over hoe hij zijn voet plaatst, zal moeilijk kunnen zeggen hoe hij zijn voet plaatst. Logisch! Wie veel verschillende oefeningen doet met veel nadruk op de voetplaatsing, zal zich bewust worden hoe hij z'n voet plaatst en zich ook beter kunnen

concentreren op deze oefeningen. Vergelijk het met danseressen. Zij gebruiken een spiegel om te kijken of elk stukje van de beweging correct is, van kop tot teen: "Zijn m'n voetpunten goed gestrekt? Is mijn hoofd niet teveel of te weinig geheven?". Door hun houding te corrigeren met de spiegel worden ze zich meer bewust van de stand van hun lichaamsdelen ten opzichte van elkaar en leren ze een beweging aanvoelen. Het ontwikkelen van de proprioceptie kan ook zonder spiegel, als je je op elk minuscule stukje deelbeweging gaat focussen. Door oefeningen te doen waarbij je concentreert op het afrollen van hiel naar teen of van teen naar hiel en op het optrekken en neerslaan van de voorvoet en tenen (*klauwen*), zal de proprioceptie van je voeten een flink stuk verbeteren. Door dergelijke oefeningen op verschillende types ondergrond uit te voeren, train je je proprioceptie zelfs nog meer. Waar je eerst zelf bepaalde hoeken in gewrichten gaat benadrukken, zorgt de wisselende ondergrond ervoor dat de hoeken in de gewrichten veranderen. Daarop moet jij dan reageren om te compenseren. Je kunt bij een bepaalde loopoefening (bijv. *skippings*) na 10 meter op harde ondergrond de oefening verderzetten in los zand. Het blijven onderhouden van de juiste techniek zal je lichaam extra aan het werk zetten, te beginnen bij de voeten. Aangezien een deel van de proprioceptische info via onze ogen komt, kan je dezelfde oefening herhalen met de ogen gesloten of in het donker. Je ziet de oneffenheden in het losse zand niet, waardoor je extra aangewezen bent op een goede proprioceptie. Een goede proprioceptie, een stevige concentratie en een geoefend spiergeheugen zorgen samen voor een goede coördinatie. In dit voorbeeld hadden we het over de enkel, maar het ontwikkelen van een goede coördinatie van onze houdingsspieren gebeurt op een gelijkaardige manier. Oefening baart kunst.

VOOR EEN GRONDIGE SIXPACK AANPAK...



Als je rondkijkt in de fitnesszaal, zie je de heren en dames vooral hun meest zichtbare spieren trainen. De dieperliggende spieren zijn onzichtbaar, dus minder belangrijk, zo lijkt het. Ook de beenspieren worden vaak stiefmoederlijk behandeld, zeker door de mannen. Alle aandacht gaat naar de borst-, arm- en bovenrugspieren. Daarvoor moeten we trouwens niet enkel de fitnessfreaks met de vinger wijzen, in eender welke sport zijn de uiterlijk zichtbare spieren belangrijk. Omwille van esthetische, narcistische maar ook psychologische redenen. Sporters beoordelen zichzelf en hun opponenten gedeeltelijk op wat ze zien: de spiermassa, de afgetrainde pezige lijven. Niet geheel ten onrechte overigens. Het psychologische effect valt niet te onderschatten, noch voor de sporter in kwestie noch voor de concurrentie. Desalniettemin... is de zichtbare spiermassa soms niet meer dan uiterlijk vertoon, tot zelfs bedrog. De dieperliggende buik- en rugspieren moeten voldoende ontwikkeld zijn om vanuit een juiste houding correcte bewegingen te kunnen maken.



Het is erg belangrijk niet meteen met de zwaarste oefeningen te beginnen. Zoals de plank.

WAAR ZIT HET ONDERSCHIED TUSSEN DE DIEPERLIGGENDE HOUDINGSSPIEREN EN DE MEER ZICHTBARE SPIEREN DIE VELE BEWEGINGEN INITIËREN?

Robbie Billen: Het onderscheid ligt in de rol die de spieren vervullen in ons lichaam. Je kunt onze spieren indelen in 2 groepen, *stabilisatoren* en *mobilisatoren*, ook wel *lokale* en *globale* spieren genoemd. In feite is er een continuüm met aan de ene kant de stabilisatoren en aan de andere kant de mobilisatoren. Elke spier in het menselijk lichaam heeft zijn plaats in dit continuüm.

De houdingsspieren of stabilisatoren zijn de spieren die dicht bij de ruggenwervel liggen en hem stevigheid en stabiliteit geven. Nemen we onze schuine buikspieren of de bilspieren, dan zien we dat die vooral een houdingsfunctie hebben, al zijn zij ook al verantwoordelijk zijn voor een aantal bewegingen. De mobilisatoren daarentegen zijn de grote spiergroepen die bewegingen veroorzaken. De borstspier heeft niets met houding te maken maar initieert bewegingen van de arm. De houdingsspieren moeten er op dat moment voor zorgen dat tijdens die beweging een goede houding wordt bewaard. In krachttraining wordt vaak gefocust op de mobilisatoren, zonder aandacht te besteden aan de stabilisatoren. Een evenwichtige training bestaat uit beide. Bekijk het als een huis, waar de houdingsspieren de benedenverdieping voorstellen en de mobilisatoren de bovenverdieping. Train je enkel de mobilisatoren, dan zal de benedenverdieping bezwijken onder de grote krachten van boven, met blessures tot gevolg.

Een vaak voorkomend probleem met stabilisatietraining is dat men wel geregeld een aantal oefeningen doet, vaak al erg zware, zonder te weten waarvoor die juist dienen. Vooral als je een zware oefening aankunt, moet je eerst lichtere oefeningen doen om de juiste houdingen aan te voelen (houdingscontrole) en de juiste spieren te leren activeren. Doe je dat niet, dan ga je zwaardere oefeningen misschien wel kunnen uitvoeren, maar daarbij compenseren door verkeerde houdingen aan te nemen. Plankoefeningen zijn daar een perfect voorbeeld van want die zijn al behoorlijk zwaar. Wie stabilisatietraining wil doen kiest wel eens voor deze plankoefeningen, maar vaak is dit eigenlijk te hoog gegrepen. De lichtere oefeningen worden dikwijls overgeslagen, meestal omdat men ze gewoon niet kent. In RunningSmart besteden we daarom extra aandacht aan die categorie van oefeningen.

HOE MOETEN WE KRACHTTRAINING DAN IN DE PRAKTIJK ZIEN?

RB: Krachttraining moet het evenwicht houden tussen lichtere houdingsoefeningen, zwaardere houdingsoefeningen indien er voldoende controle en stabiliteit aanwezig is, en de meer gekende krachttraining zoals in de fitness. Doe je enkel de *low load* houdingsoefeningen krijg je misschien de indruk dat je niet echt hard getraind hebt, dus een combinatie van *low load* houdingsoefeningen met *high load* krachttraining is het streefdoel.

WELKE ZIJN DE MEEST VOORKOMENDE BLESSURES BIJ LOPERS DOOR EEN GEBREKKIGE STABILITEIT?

RB: Een slechte stabiliteit in het heupgewricht, waarbij een ongecontroleerde beweging van het bovenbeen en de knie naar binnen gebeurt, zorgt ervoor dat er overdreven rotatiekrachten ontstaan in het been. Dit is een ideale voedingsbodem voor overbelastingsletsels. Ik denk bijvoorbeeld aan pijn rondom de knieschijf, patellapeesoverbelasting, frictiesyndroom, heupklachten, beenvliesontsteking, stressfracturen,... Het is belangrijk deze zwakke schakels op te sporen en te verbeteren. Door aangepaste oefeningen (vb stabilisatietraining) en doelgerichte looptechnische oefeningen kunnen veel problemen voorkomen worden.

KRIJGEN WE IN EEN REMEDIËRENDE SESSIE BIJ DE KINESITHERAPEUT DEZELFDE PREVENTIEVE OEFENINGEN?

RB: Het kan inderdaad zijn dat je dezelfde oefeningen ziet terugkomen. De achterliggende gedachte is vaak wel verschillend. In een revalidatie ga je vooral werken op het herstel van de blessure en doe je oefeningen die het herstel zo snel mogelijk doen verlopen. In een preventief programma werk je vooral op de onderliggende zwakke schakels.

WELKE TEST IS VOOR JOU DE BESTE OM EEN LOPER TE BEOORDELEN OP STABILITEIT?

RB: Het is altijd belangrijk om de loper in zijn geheel te testen, maar een test die al een goed eerste beeld geeft is een squatbeweging op 1 been. Ga op één been staan en buig langzaam door je been. Bedoeling is dat de heup, knie en voet op 1 lijn blijven. De knie mag niet naar binnen roteren. Probeer je halsstarrig een mooie rechte lijn te maken, maar slaag je daar niet in zonder je knie te laten knikken, slaag je er niet in je bekken horizontaal te houden of moet je ernstig gaan compenseren met je romp, dan weet je dat er een stabiliteitsprobleem is ter hoogte van je bekken en heb je wellicht een verhoogd risico op blessures.

WE HEBBEN HET NU WEL DE HELE TIJD OVER STABILISATIE TRAINING, MAAR LOPERS WILLEN NATUURLIJK OOK WEL LOPEN. KUNNEN LOOP OEFENINGEN DEEL UITMAKEN VAN STABILISATIE TRAINING?

RB: Absoluut, looptechnische oefeningen vergen een goede stabiliteit en spiercontrole. Bij loopoefeningen ligt vaak het accent op reactieve bewegingen, en zo'n beweging kan niet geschieden als er geen goede motorische controle aanwezig is. Naast de stabiliteit moet er uiteraard voldoende kracht aanwezig zijn in de spieren om de bewegingen correct te kunnen doen. De stabilisatiespieren moeten daarvoor voldoende ontwikkeld zijn. Eenmaal dat het geval is en er voldoende controle is om de oefeningen correct uit te voeren, past looptechniektraining perfect in stabilisatietraining. Dat is op zich niet meer dan logisch omdat je de stabilisatiespieren aan het werk zet tijdens die looptechnische oefeningen, en op die manier train je ze ook. In feite kan je looptechnische oefeningen beschouwen als een verlengstuk van stabilisatietraining.



Looptechnische oefeningen vormen een perfect verlengstuk van stabilisatietraining

Bart Delobel



STABILISATIE EN LOOPTECHNIEK IN DE PRAKTIJK



Wesley De Kerpel
22 jaar
1m 87cm
64kg
Club Roba
Beroep: leraar secundair
onderwijs VTI Lier

In onze reeks over blessurepreventie, looptechniek en stabilisatietraining gaan we steeds op zoek naar een verdienstelijke atleet of succesvolle coach en polsen we naar hun ervaringen met deze techniek- en stabilisatietraining. In dit nummer legden we ons oor te luister bij Wesley De Kerpel, Belgisch Kampioen korte cross (2011) en 5000m.

Van de eerste stab-stappen...

Ik begon pas goed en wel te lopen als scholier. Topatleet en tevens mijn voorbeeld Willem Van Hoof vroeg me of ik krachtraining deed. Ik viel uit de lucht. Ik ben een loper en ben hier om te lopen, wat zou ik krachtraining nodig hebben. Willem legde me kort het nut van stabilisatietraining was en nam me mee naar Geel, waar ik sedertdien twee maal per week stabilisatietraining en looptechniek train bij Ludo Belmans. Er trainen toppers uit verschillende sportdisciplines. Een trainingssessie duurt twee uur en kan je in twee delen opsplitsen, een eerste gemeenschappelijk gedeelte, gevolgd door een sportspecifiek gedeelte. In het gemeenschappelijke luik doen we hoofdzakelijk oefeningen met het eigen lichaamsgewicht, oefeningen waarvan je soms denkt dat ze niet zo zwaar zijn, maar daags nadien herzie je je mening wel eens. Er is tijdens dat eerste deel geen tijd voor rust, de oefeningen volgen elkaar snel op. In het sportspecifieke luik volgen oefeningen met wat gewichten en ook behoorlijk wat looptechniek. Ook Rik Didden, die bij de VAL actief is rond stabilisatie en looptechniek bracht me veel bij rond looptechniek.

... naar zelf training geven

In die jaren heb ik er veel van opgestoken en een eigen database aangemaakt. Tegenwoordig geef ik tijdens de clubtrainingen een stukje looptechniek en stabilisatie voor de andere lopers. Mijn trainer, Dirk Van Kerkhoven, is wel voorstander van deze oefeningen, maar laat mij de training geven. Er zijn in de club uiteraard lopers die wat minder geïnteresseerd zijn, zij volgen deze oefeningen iets minder. Ik zie zowel jonge als oudere lopers meedoen. Het valt wel op dat de ouderen wat trager evolueren met de techniek oefeningen, maar te oud om te leren, dat bestaat niet.

Het nut van stabilisatietraining en looptechniek

Daarvoor hoeft je niet ver te kijken – ik beschouw de twee trouwens als één geheel en train ze ook altijd samen. Op het einde van een wedstrijd ben je moe en is het zaak toch nog technisch correct te blijven lopen. Als je stabiliteit onvoldoende is, ga je helemaal doorhangen en kan je geen efficiënte pas meer uitvoeren. Anderzijds moet je ook niet overdrijven, ik ben een loper en het belangrijkste blijft toch sportspecifiek trainen, lopen dus.

Wesley versus de concurrentie

Vergeleken met mijn concurrenten denk ik dat ik een middenmoter ben qua uren stabilisatie- en techniektraining, al zijn er wel behoorlijk wat extremen. Je hebt de fanatieke aanhangers die er geen genoeg van kunnen krijgen, en recht daartegenover heb je ook topatleten die er geen heil in zien en enkel lopen.

Jaarplanning

In de voorbereiding van het seizoen ligt de nadruk op kwaliteit, later verschuift de focus naar het versnellen van de bewegingen. Eerst moet elke beweging correct zijn. Elke hoek moet correct zijn: elleboog, schouder, knie, heup, moeten allemaal juist staan alvorens de bewegingen sneller worden uitgevoerd. Bij de klassieke skipping, het knieheffen, zie je vaak dat mensen de voetpunt naar beneden laten hangen als de knie geheven is. Wil je dat corrigeren, dan moet je dat niet doen terwijl je de volledige beweging uitvoert. Je voert de beweging traag uit, of stapt zelfs en houdt halt wanneer de knie op haar hoogste punt is om de positie van de voet te controleren. Pas als die hoek goed zit, kan je de beweging gaan versnellen.