

# Praktijk voor Oefentherapie Cesar en Medical Kinetics

M. Zwerink-Kogelman  
Drostenkamp 4  
8101 BX Raalte  
Tel. 0572-353130

Oosteinde 5  
8141 AR Heino  
mirjam@cesarraalte.nl



## Looptraining door de oefentherapeut:

Adviezen voor een goede loophouding en -techniek om blessurevrij te wandelen!

**Start** het lopen met ongeveer 5 minuten rustig inlopen met een niet te hoog tempo, de hartslag en de ademhaling hebben even tijd nodig om zich aan te passen aan de inspanning. Een goede maatstaf is dat je niet buiten adem mag raken en nog kunt praten onder het lopen. Ook de spieren en de gewrichten moeten opwarmen voor de “echte training”.

Daarna wat **oefeningen** onder het lopen, bijv.

- Armen via voor omhoog, zijwaarts terug, 1 voor 1 of 2 tegelijk
- Op de tenen lopen
- Op de hakken lopen
- Kruispassen
- Zijwaarts lopen
- Grote passen

**Coördinatie-/balansoefeningen** zijn ook prima om de loophouding en -techniek te verbeteren, bijv.

- Op 1 been staan, andere been naar achter aantippen en strekken, dan optillen 90 graden gebogen in heup en knie en weer naar achter strekken zonder erop te steunen, herhaal 3x
- Hetzelfde, dan gelijktijdig met tegengestelde armbeweging

Dan **tempo geleidelijk opvoeren** naar gewenste snelheid. **Tempowisselingen** tijdens het lopen zijn ook prima om de conditie te verbeteren.

### Aandachtspunten tijdens het lopen:

- Voeten afwikkelen tot op de bal van de voet, daarbij het been goed strekken (afzet).
- Been goed optillen en ontspannen naar voren bewegen vanuit je bovenbeen/heupgewricht.
- Landen op “hele voet” met lichtgebogen knie, gewicht meteen meenemen naar het voorste been.
- Bekken recht houden, rug gestrekt.
- Schouders ontspannen, laag en op gelijke hoogte houden, armen ontspannen meezwaaien, ellebogen lichtgebogen, handen losjes.
- Hoofd recht, gezicht ontspannen.
- Goed doorademen
- En vooral: prettig en ontspannen lopen!!

Aan het **eind van de training** rustig uitlopen ongeveer 5 minuten zodat ademhaling en hartslag weer dalen naar rustniveau. Spieren eventueel licht stretchen (rustig, mag geen pijn veroorzaken).

Bij klachten of indien verdere begeleiding gewenst is, kunt u vrijblijvend contact opnemen met Mirjam Zwerink, Oefentherapeut Cesar en Medical Kinetics trainer.

Behandeling is mogelijk met of zonder verwijfsbrief van een arts.

Vergoeding is mogelijk vanuit het aanvullende pakket van de zorgverzekering.

