

Bescherm jezelf tegen hardloopblessures - met tips van professionele Brooks atleten

Hardlopen, een eenvoudige maar effectieve vorm van beweging, is door miljoenen mensen omarmd als een manier om fysiek fit en mentaal gezond te blijven. Hoewel hardlopen veel voordelen biedt, kan het ook risico's voor het lichaam met zich meebrengen. Vooral als je niet de juiste uitrusting gebruikt. Schoenen zijn hierbij een cruciale onderdeel van de uitrusting voor hardlopers. In dit artikel bekijken we hoe je het lichaam kunt beschermen tegen hardloopblessures en hoe hardloopschoenen hierbij kunnen helpen, met tips van de Brooks atleten.

1. Brandstof voor het lichaam

Alice Gaggi is een Italiaanse atlete en ze maakt deel uit van de Brooks Running Trail Runners. Alice benadrukt het belang van een goed, voedzaam dieet. "Maak een goed voedingsplan voor trainingen en wedstrijden. Adequate voeding is essentieel voor betere prestaties. Wees daarbij niet bang om je plan aan te passen aan het weer. Eet bijvoorbeeld wat minder bij warm weer, maar eet voldoende bij koud en regenachtig weer."

Voedingskeuzes en voedzame factoren, zoals calorieverbruik, calciuminname en vitamine D-niveaus, spelen een belangrijke rol bij het bepalen van de botdichtheid en botstructuur. Deze factoren dragen bij aan het vermogen van de botten om de terugkerende impact van hardlopen te verdragen en de kleine beschadigingen die tijdens de training ontstaan, efficiënt te genezen. Naast voeding is ook water essentieel om jezelf te beschermen tegen hardloopblessures. Een goede hydratatie helpt oververhitting en spierkrampen voorkomen en helpt je gewrichten optimaal te verzorgen, wat tot betere prestaties leidt.

2. Consequent zijn is key

Nicolas Martin, een Franse Brooks Trail Runner, gelooft dat de sleutel tot blessurevrij hardlopen consistentie is. "Probeer regelmatig te trainen. Als je niet zo vaak kunt hardlopen als je misschien zou willen, zorg er dan voor dat je toch een routine hebt met regelmatige runs binnen een bepaalde periode."

Lichaamsbeweging vergroot de kracht en flexibiliteit van je spieren, maar verbetert ook je algehele gezondheid en verlaagt je bloeddruk. Regelmatige lichaamsbeweging vergroot het spierweefsel en vermindert de druk op je gewrichten, waardoor je over het algemeen beter functioneert. Hardlopers kunnen daarbij proberen om verschillende oefeningen in hun routine op te nemen, zoals glute bridges, squats en jump squats. Zo spreek je verschillende spiergroepen aan en verminder je het risico op blessures door overbelasting.

3. Houdt elke kilometer bij

Als je last hebt van de zeurende tekenen van een blessure, kunnen gegevens je helpen om vast te stellen welke training de blessure heeft veroorzaakt. Als je deze informatie kent, kan dat helpen om toekomstige blessures te voorkomen en een betere, gepersonaliseerde training te volgen. **Gian Schicktanz**, een Zwitserse atleet en lid van de Brooks Trail Runners, benadrukt het belang van een trainingslogboek om je kilometers bij te houden: "Je kunt je hartslag beheren en je hartslagzones analyseren om jezelf beter te leren kennen. Dit is een handige en eenvoudige truc om blessures te voorkomen."

Er zijn verschillende signalen waar hardlopers tijdens het hardlopen op kunnen letten om blessures te voorkomen:

- Vermijd plotselinge verschillen in het tempo, maar streef naar geleidelijke vooruitgang om overbelasting blessures te voorkomen.
- Let op ongemakken tijdens het hardlopen. Pijn in de zij- en buikstreek kan worden voorkomen of verholpen door de ademhaling te reguleren, terwijl lichte gewrichtspijn kan worden verholpen door een grondige warming-up.
- Doe een cool-down na het hardlopen. Doe ook rustige stretchoefeningen om het lichaam te helpen herstellen en het risico op pijn na de training te verminderen. Houd daarbij de hamstring-, quad-, bilspier- en kuitstrekkings 25 tot 30 seconden aan op elk been.

4. Kies voor hardloopspullen die bij je lichaam passen

Gerard Klein, Footwear Merchandising Manager EMEA bij Brooks Running, legt uit hoe elke hardloper een uitrusting nodig heeft die goed bij het lichaam past: "Als hardloopmerk vinden we het belangrijk om bij hardlopers het risico op blessures te verkleinen. En dat zou een stuk makkelijker zijn als alle hardlopers dezelfde pas hadden. Maar de waarheid is dat geen enkele hardloper hetzelfde is. Er zijn veel elementen die blessures beïnvloeden. Bijvoorbeeld onze lichaamsbouw en botstructuur, maar ook de hoeveelheid slaap die we krijgen, onze mentale toestand en het soort schoenen waarin we lopen. De juiste schoen voor de hardloper is slechts één element - maar het is er wel één waar we controle over hebben. In winkels of online zijn er talloze tools waar je jouw ideale pasvorm kan ontdekken."

5. Vind de juiste schoen voor jou

Brooks heeft een unieke visie genaamd 'Run Signature', afkomstig uit de unieke voetafdruk die elke loper op de grond achterlaat. Uit wetenschappelijk onderzoek van Brooks is gebleken dat elke loper een uniek bewegingspatroon heeft, dat bestaat uit de manier waarop de gewrichten en spieren samenwerken. Als een hardloper afwijkt van zijn natuurlijke bewegingspatroon, worden de knieën zwaarder belast, en dat kan leiden tot hardloopblessures. De uitdaging voor hardlopers is dus om de schoen te vinden die hun persoonlijke looppatroon optimaliseert en waar ze als loper het meeste baat bij hebben.

Wereldkampioen en Brooks Beast atleet **Josh Kerr** benadrukt ook het belang van de juiste schoenen: "De elementen die van invloed zijn op onze hardloopprestaties veranderen voortdurend. Dit betekent niet dat er één perfecte schoen is die voorkomt dat de loper blessures oploopt. Voor sommige mensen betekent het bijvoorbeeld dat ze verschillende soorten schoenen nodig hebben voor verschillende momenten en omstandigheden. Voor wedstrijden gebruik ik andere schoenen dan voor trainingen. Ik pas mijn schoenen aan afhankelijk van de doelen die horen bij de training die ik doe."

Schoentechnologie voor een neutraal bewegingsverloop

Moderne hardloopschoenen helpen hardlopers om altijd binnen hun unieke bewegingsbaan te blijven. Bij Brooks gebruiken ze hiervoor GuideRails. De holistische supporttechnologie die de enkels en knieën van mensen met een hoge deviatie ondersteunt. Deze technologie is geïntegreerd in alle GTS-modellen. De GlideRoll Rocker is een overgangstechnologie die

soepele overgangen mogelijk maakt en sommige mensen kan helpen om in hun normale bewegingspatroon te blijven zonder support. Dit geldt ook voor mensen met een lage gewrichtsmobiliteit. Door de gebruikelijke bewegingspatronen te behouden, optimaliseert de looper de spieractiviteit en gewrichtsbeweging. Daardoor vermindert de aanzet tot vermoeidheid en vormafbraak - en dit kan uiteindelijk blessures voorkomen. De GlideRoll technologie van Brooks, is te vinden in de [nieuwe Ghost MAX](#).