


# **BLIXEMSNEL KOERIER**



Januari 2022

## INHOUD

Art.

-  **1: SNELLER HERSTELLEN VAN PEESKLACHTEN? VOLG DEZE 5 STAPPEN**
-  **2: BLIJF DEZE WINTER BLESSUREVRIJ MET DE PRORUN-CHECKLIST**
-  **3: 9 CARDIO-OEFENINGEN OM TJUIS AAN JE CONDITIE TE WERKEN**
-  **4: HOW FEMALE ATHLETES' NUTRITIONAL NEEDS DIFFER FROM MEN'S**
-  **5: FOTO-REPORTAGES VAN DIVERSE EVENEMENTEN**
-  **6: RUNNING-PUBLICATIES**
-  **7: 4 OEFENINGEN OM SHIN SPLITS TE VOORKOMEN**



## 1: SNELLER HERSTELLEN VAN PEESKLACHTEN? VOLG DEZE 5 STAPPEN

Bron: <https://www.runnersworld.com/>

Om écht te herstellen van peesklachten - of het nu gaat om je achillespees, je patellapees of zelfs een schouderpees is het goed om deze dingen over jouw pezen te weten.



Peesklachten zijn een hardlopers' grootste nachtmerrie. Ze sluipen erin, kunnen eindeloos duren en klachten kunnen dagelijks veranderen van 'pijnvrij' naar 'niet te doen' en weer terug. Om gek van te worden. Om écht te herstellen van peesklachten - of het nu gaat om je achillespees, je patellapees of zelfs een schouderpees - is het goed om een aantal dingen over jouw pezen te weten. Met iets meer kennis over jouw pezen herstel je sneller en kom je echt van je klachten af.

### 1. Pezen werken als een spons

Een spier en een pees lijken qua structuur weinig op elkaar. Waar spieren goed doorbloed zijn met bloed- en haarvaatjes, zijn sterke pezen amper doorbloed. Het ontstaan van bloedvaatjes in een pees kan zelfs juist betekenen dat deze verzwakt is. In plaats van een doorbloed weefsel werkt een pees als een spons. Belast je de pees, dan neemt deze vocht op uit zijn omgeving. Dit is goed om te weten als je bedenkt wat je dan kan doen om pezen zo goed mogelijk te 'voeden'.

## Neem collageen vlak voor je training

Pezen kunnen zich sterken als er in het vocht rondom de pees collageen aanwezig is. Door 30-45 minuten voor je training collageen te nemen (een portie van zo'n 20 gram) zit het vocht rondom de pees vol collageen op het moment dat jij aan je training begint. Ga je de pees vervolgens belasten, dan zuigt deze als het ware het vocht rondom op mét het extra collageen. Zou je collageen nemen maar belast je de pees daarna niet, dan kan dit collageen op allerlei plekken in je lichaam terecht komen maar niet per se op de plek waar je het wil: bij de pees.

## 2. Pezen houden van 'load'

Pezen reageren doorgaans goed op zware belasting. Een pees die is aangetast (we noemen dat tendinopathy, oftewel een zieke pees) toont vaak een onregelmatige structuur. Om ervoor te zorgen dat de peesvezels weer mooi in lijn komen te liggen, moet de pees worden belast. Zwaar belast. Bij ernstig letsel is het zaak om eerst statisch te belasten, daarna kan je eccentrisch en daarna plyometrisch belasten. Voer de oefeningen rustig uit, let op een goede uitvoering én bedenk dat je een pees ongeveer elke 6 uur kan belasten.

## Verdeel de belasting

Moet je bijvoorbeeld calf raises doen? Ideaal is om die 2 tot 3 keer per dag te doen met steeds minimaal 6 uur rust. Of dat veel tijd gaat kosten? Dat hoeft niet, al na enkele minuten kan een pees voldoende gestimuleerd worden om weer sterker te worden. Wel heel belangrijk: pezen houden niet van plotselinge load die ze niet gewend zijn. Dus ga je pezen ineens veel meer of anders belasten (denk aan een trailrun in de modder als je altijd op asfalt loopt) dan gaan ze protesteren. Dat betekent ook: rustig opbouwen die load.

## 3. Pezen houden niet van vakantie

Een pees is zo sterk als de belasting die je erop plaats. Pezen houden daarom niet van rust. Bij klachten moet je juist wél gaan trainen, maar dan op het niveau waarop de pees het aan kan. Dat is waarschijnlijk nét iets minder dan wat je nu doet. Niet veel minder, want dan zal de pees juist steeds zwakker worden. Val niet in de valkuil om te denken: ik heb meer rust nodig. Pezen wil je dagelijks trainen. Heb jij te maken met hardnekkige peesklachten, dan zul je echt dagelijks aan die pezen moeten werken. Gelukkig kan dat al in een paar minuten.

## 4. Pezen vragen geduld

Pezen gaan pas klachten geven als ze langdurig te veel worden belast voor wat ze aankunnen. Ook als je klachten op een gegeven moment minder worden, is de pees nog niet geheel hersteld. Je zal daarom wel een aantal weken tot maanden zoet zijn voordat een pees volledig belastbaar en pijnvrij is. Belangrijk om te beseffen: Als je de pees belast, zul je pas na 12 tot 48 uur een reactie krijgen die eventueel wijst op overbelasting.



Stel de oorzaak van de klachten vast

Dus bedenk steeds goed wat je hebt gedaan en pas je oefeningen hierop aan. Bouw de intensiteit heel stapsgewijs op. Je peesklachten zijn mogelijk ontstaan door te veel belasting, of door een verkeerd bewegingspatroon. Om voor altijd van je klachten af te komen is het daarom ook essentieel om te kijken of er andere plekken in je lichaam zijn die aandacht verdienen.

5. Pezen mogen een beetje pijn doen tijdens het herstel

Als je pezen gaat belasten, kan het zijn dat je tijdens de oefeningen wat pijn ervaart. Dit is niet erg en kan deel uitmaken van het genezingsproces. Je wilt streven naar een pijn van maximaal 3 op een schaal van 10. Maar hoe bepaal je of de pijn niet meer is dan een 3? Je zult dat snel leren door trial and error: sommige pijn geeft (te) veel na-reactie en sommige pijn zorgt er juist voor dat je pees sterker is.

Ook kan je tijdens de eerste serie zware isometrische/concentrische oefeningen pijn ervaren. Het is de bedoeling dat deze pijn in de 2<sup>e</sup> of 3<sup>e</sup> serie verdwijnt. Zo niet, dan train je te zwaar voor wat de pees nu aankan. Ben je op het punt dat je weer hard kan lopen? Dan kan het zijn dat je pees de eerste paar keer na een (paar) kilometer wat last gaat geven. Blijft de pijn binnen de 3/10 dan is dat geen probleem. Als het goed is, verschuift de pijn naar steeds later in je training totdat deze zo goed als verdwijnt.



## 2: **BLIJF DEZE WINTER BLESSUREVRIJ MET DE PRORUN-CHECKLIST**

<https://www.prorun.nl/gezondheid/blijf-deze-winter-blessurevrij-met-de-prorun-checklist/>

Deze ProRun-checklist kan jou helpen blessurevrij te blijven lopen. Slaap, voeding, vocht, rust en stress; met dit lijstje kun je nagaan aan welke punten jij nog kunt werken om het nieuwe jaar blessurevrij in te gaan.



Misschien heb je een toploopjaar gehad. Liep je het ene pr na het andere en wil je dat graag doortrekken deze winter. Of misschien was het afgelopen jaar er eentje dat je snel wilt vergeten, waarbij de blessures zich aan elkaar leken te rijgen. In beide gevallen kan de ProRun-checklist om blessurevrij te (blijven) lopen je helpen. De wetenschap ziet het ontstaan van blessures steeds vaker als een optelsom van verschillende factoren. Het is niet alleen overbelasting door training of verkeerd schoeisel. Ook slaap, voeding, stress en natuurlijk rust spelen een belangrijke rol bij het wel of niet ontwikkelen van blessures. Met onze checklist kun je nagaan aan welke punten jij nog kunt werken om het nieuwe jaar blessurevrij in te gaan.

## Slaap

Wat weten we over slaap en blessures?

Wanneer sporters minder dan 8 uur slapen per nacht, hebben ze een 1.7 keer hoger risico om geblesseerd te raken. Tijdens je slaap is je lichaam druk bezig met het herstellen van pezen en spieren. De concentratie van het groeihormoon is het hoogst gedurende de nacht. Precies dat hormoon is belangrijk voor de aanmaak van nieuwe weefsels. Minder slaap betekent ook een minder goed reactievermogen en een minder goede uitvoering van bewegingen. Vallen of je bezeren ligt eerder op de loer als je slechter slaapt. Tenslotte kan verminderde slaap, door het negatieve effect op je bloedsuikerspiegel bijdragen aan een hoger lichaamsgewicht (en daardoor meer risico op blessures) en zorgt het voor verminderde weerstand.

Wat kun je hier zelf aan doen?

Als je beter zou kunnen slapen, zou je het wel doen. Toch? Makkelijker inslapen en beter doorslapen is niet zo één-twee-drie bereikt. Maar heb je er wel alles aan gedaan om goed slapen echt de kans te geven? Onderstaande methoden zijn bewezen effectief in het bevorderen van slaap. Probeer het een week consequent en kijk of het je iets oplevert.

Leg je telefoon, tablet en computer echt een uur voordat je gaat slapen weg. Laat je apparaten automatisch het blauwe licht wegfilteren na 19.00 en probeer werk vóór die tijd af te ronden. Zowel de bewegende beelden als het blauwe licht zorgen ervoor dat we minder goed in slaap vallen. Een beter alternatief? Lees een boek of luister naar muziek.

Maak een piekerlijstje. Lig je vaak te piekeren 's nachts? Sta jezelf toe om voor het slapen met aandacht te piekeren. Schrijf op waar je je zorgen over maakt en eventueel wat je daar (morgen!) aan kan gaan doen. Door je zorgen op te schrijven geef je ze ruimte en geef je jezelf letterlijk headspace.

Let op het licht en de temperatuur in je slaapkamer. Een slaapkamer die volledig donker is én niet al te warm levert ons kwalitatief betere slaap. Zorg voor echt donkere gordijnen of draag een oogmasker en zet het raam bij voorkeur open. Neem een warm bad voordat je gaat slapen. In de avonduren daalt onze lichaamstemperatuur. Dit is gunstig om in slaap te vallen. Door een warm bad (maar niet heet) te nemen zal je lichaam extra moeite doen om af te koelen. Waardoor het makkelijker is om in slaap te vallen. Geen bad? Een warme douche werkt ook.

## Voeding

Wat weten we over voeding en blessures?

Over de rol van voeding op blessures zouden we een heel boek kunnen schrijven. Toch willen we je een aantal checkpoints meegeven die je makkelijk toe kunt passen voor een lager risico op blessures. Zo kwam uit een grootschalig onderzoek naar voren dat drie productgroepen ontzettend belangrijk zijn voor het voorkomen van blessures. Het gaat om voldoende inname van vis, groenten en fruit. De antioxidanten, mineralen, vitaminen, eiwitten en gezonde omega-3-vetzuren in deze drie groepen zorgen ervoor dat ons lichaam na een training de juiste voedingsstoffen heeft om aan de slag te gaan met herstel. Andere belangrijke aandachtspunten: let op timing, hoeveelheden en voorkom dat je lange tijd een energietekort hebt.

Wat kun je hier zelf aan doen?

Zorg voor variatie. Een gevarieerd dieet levert jou alle voedingsstoffen die je nodig hebt. Zorg vooral voor veel variatie in groenten, fruit en eiwitbronnen. Kies voor verschillende kleuren groenten en fruit en denk ook eens aan quinoa, boekweit, gierst of zilvervliesrijst in plaats van pasta.

Let op je timing en porties van eiwit. Je lichaam kan eiwit het best gebruiken als je meerdere keren per dag (ongeveer elke drie uur) zo'n 20 gram eiwit eet. Probeer dus bij elke hoofdmaaltijd én tussendoor iets van eiwit te eten. Twintig gram haal je uit twee eieren op 2 boterhammen, een ons vis of vlees, 200 ml kwark of 400 ml (eventueel plantaardige) yoghurt of 150 gram pasta, rijst of brood met 200 gram groenten.

Zorg voor de juiste hoeveelheid energie. Zowel een tekort aan energie op de dag als een te grote inname kan jouw risico op blessures vergroten. Kom je aan in gewicht dan moet je lichaam meer gewicht meetorsen. Ook zorgen te grote innames van energie voor grotere ontstekingsreacties in je lichaam. Gematigd, regelmatig eten zorgt juist dat jouw lichaam steeds de energie krijgt die het op dat moment nodig heeft. Dit betekent ook dat je voor een training voldoende energie inneemt, eventueel tijdens als je lang onderweg bent en goed je koolhydraten, eiwitten én vetten aanvult achteraf.

## Vocht

Wat weten we over vocht en blessures?

Net zoals voeding hebben we voldoende vocht nodig om te kunnen herstellen van onze inspanning. Vocht zorgt er namelijk voor dat voedingsstoffen op de juiste plek in jouw lichaam kunnen belanden. Een tekort aan vocht zorgt bovendien voor extra lichamelijke stress: je hart zal meer zijn best moeten doen om je stroperige bloedplasma rond te pompen. Regelmatige inname van grote hoeveelheden alcohol verhogen het risico op blessures. Dit kan namelijk zorgen voor verminderde uitvoering van bewegingen, een hoger lichaamsgewicht en ook een slechtere slaapkwaliteit. Alcohol na inspanning zorgt bovendien voor minder optimaal herstel van je spieren.

Wat kun je hier zelf aan doen?

Let op je urine. De kleur van je urine zegt veel over jouw vochtinname. Het liefst wil je dat jouw urine lichtgeel van kleur is. Donkergele of zelfs oranje urine laat duidelijk zien dat je te weinig drinkt. Staat er een lange training op het programma? Drink dan al wat extra voordat je begint en vul voldoende aan onderweg en na afloop. Door wat (keuken)zout toe te voegen aan je water na afloop houdt je lichaam het vocht beter vast.

Geniet met mate. Houd je erg van wijn, bier of andere alcoholische dranken? Geniet zoveel mogelijk met mate. Juist grote innames, op één moment, hebben nadelige effecten. Probeer af te wisselen met water of kijk eens of je net zo kunt genieten van alcoholvrij. Wil je echt graag iets drinken, doe het dan bij voorkeur niet na een zware training.

## **Rust**

Wat weten we over rust en blessures?

Ons lichaam wordt niet sterker tijdens de training. Maar juist in de rust ná een training. Maar dan moet je jezelf wel die rust geven. Te snel weer gaan trainen betekent dat je lichaam nog niet voldoende gerepareerd is. Herhaal je dit proces dan wordt je niet beter, maar juist steeds slechter. Hoeveel rust jij nodig hebt is heel erg afhankelijk van je getraindheid. Maar zelfs de meest getrainde atleten hebben af en toe baat bij een rustdag, of zelfs een langere periode van enkele weken. Let wel op: relatieve/actieve rust is op de langere termijn vaak beter dan complete rust. Houd je langer dan een paar dagen complete rust dan zorg je er juist voor dat je lichaam minder goed kan herstellen, deels omdat ook de doorbloeding in je lichaam afneemt.

Wat kun je hier zelf aan doen?

Plan je rust net zoals je trainingen. Wacht niet totdat je behoefte hebt aan een rustdag. Door het moment waarop je vermoeid raakt of ergens last van krijgt juist voor te blijven kan je lichaam steeds sterker worden.

Geef ook je hoofd rust. Kijk ook of je een paar keer per jaar een iets langere periode kiest voor andere sporten. Ga een week wandelen, duik een week het zwembad in of ga op fietsvakantie. Zo blijf je actief maar geef je de spieren die je het hele jaar zwaar belast een moment om op te laden. Ook niet onbelangrijk: door even afstand te nemen van het lopen geef je jezelf ook mentale rust. Om na die week of weken weer vol zin terug te keren naar het hardlopen.

Combineer actieve met passieve rust. Na een pittige training heeft je lichaam echt baat bij een paar uur passieve rust. Benen omhoog, misschien zelfs even slapen: je lichaam gaat in deze uren hard aan de slag met je herstel. Heb je 's ochtends getraind dan kan je herstel soms wel beter zijn als je 's middags nog even rustig losfietst, op de crosstrainer gaat staan of wat baantjes trekt in het zwembad. Of kies de dag na een zware training voor een alternatieve, rustige training. Actieve rust zorgt ervoor dat je bloed goed rondstroomt, bouwstoffen op de juiste plek komen en afvalstoffen weer kunnen worden afgevoerd.



## Stress

Wat weten we over stress en blessures?

Ga je door een lastige periode? Dan is het risico op een blessure groter. Stress thuis of op je werk zorgt namelijk voor een verhoogde productie van stresshormonen. En die komen bij de stress die ontstaat door je training. Maar dit betekent niet dat je moet stoppen met trainen. Juist niet: hardlopen kan juist ook helpen om stress te verminderen. Waar je vooral op moet letten is dat je trainingen doet die stress verminderen en niet meer belasting opleveren. Het effect van onze mentale toestand op presteren krijgt wereldwijd steeds meer aandacht. Dit heeft als grote voordeel dat er steeds meer mogelijkheden zijn om vanuit je woonkamer iets te doen om je stressniveau te verminderen. Denk aan online therapie of online yoga, apps om mindfulness te doen of zelfhulpboeken die je leren om hiermee aan de slag te gaan.

Wat kun je hier zelf aan doen?

Ga op zoek naar manieren om je stressniveau te verminderen. Vervelende gebeurtenissen heb je niet altijd in de hand. Hoe je erop reageert kun je wel proberen te beïnvloeden. Ga op zoek naar manieren die jou helpen. Bewezen effectieve manieren om stress te verminderen zijn yoga, mindfulness, tijd besteden in de natuur, tijd besteden met vrienden en het bijhouden van een dagboek.

Pas je training aan. Op het moment dat je veel stress ervaart kan hardlopen je helpen om er even uit te stappen. Maar kies dan wel voor een training die op dat moment het beste voelt. Soms zul je jezelf van de bank moeten slepen en kan een korte wandel/jogtrainingen van een kwartier er al voor zorgen dat je je veel beter gaat voelen. Een andere keer wil je juist lekker lang en rustig de bossen in. Houd voor jezelf bij hoe je je voelt voor en na een looptraining (geef het een cijfer van 1 tot 10). Dan krijg je meer inzicht in wat de training met je stemming doet. Grote kans dat je er daarna vaker voor zult kiezen om toch de deur uit te gaan als je je minder voelt. Maar misschien meer baat hebt bij een duurloop in de natuur dan die pittige baantraining met vaste tempo's.



### 3: 9 CARDIO-OEFENINGEN OM TJUIS AAN JE CONDITIE TE WERKEN

Alle spieren komen aan bod.

Gelukkig heb zijn er naast hardlopen en cardio-apparaten in de sportschool nog veel meer opties om cardiotraining te doen. Zelfs zonder apparatuur (of zelfs zonder al te veel ruimte) kun je thuis met slechts een paar bewegingen een geweldige cardio sessie in elkaar zetten doen - ideaal nu de sportschool na 17:00 uur gesloten is in kunt duiken.

Zie verder in [dit artikel](#)



#### 4: HOW FEMALE ATHLETES' NUTRITIONAL NEEDS DIFFER FROM MEN'S

[How Female Athletes' Nutritional Needs Differ From Men's - Trail Runner Magazine](#)

*For years there's been a dearth of scientific research on what female bodies need for optimal performance. Here's what we now know about how women runners should fuel their bodies differently from men.*



One of the most consequential biases in exercise science has been the historical use of male athletes for studies and the application of those research findings to the body of female athletes. Fortunately, during the past decade, researchers have sought to rectify that scientific research bias, and there is now a substantial amount of current research being done specifically on female athletes, emphasizing some of the physiological and adaptational differences that female athletes experience leading up to competition and in the recovery period.

As it turns out, men's and women's bodies respond differently to exercise and nutrition – and thus have different fueling needs.

“Physiologically, women's bodies tend to have more fat than men,” states [Julie Mancuso, Registered Dietitian](#). “This can result in different energy needs, even without running thrown in the mix.”

However, when running is considered, there are additional elements of physiology unique to females which may impact energy levels, performance and recovery. Here are some ways in which female runners should approach fueling differently from males.

## Pay Attention to Iron, Calcium, and Vitamin D Levels

Menstruating women who compete in endurance exercise need to keep tabs on certain micronutrients, such as iron. Iron is a functional component of oxygen transport throughout the body as well as energy production, and is lost as a result of menstruation, sweating, GI bleeding, insufficient intake, and increased iron losses associated with hemolysis.

Low iron can impact fatigue levels, performance, recovery from exercise, immunity and more. Female athletes are considered to be at a greater risk for being low in iron – estimates of iron deficiency among female athletes range from an alarming 15 to 35 percent of the population.

Women also need to take in sufficient amounts of calcium, a vitamin critical to optimal bone health. Those who follow a vegan or plant-based diet can rely on non-dairy calcium-rich foods, such as almonds, broccoli, soy and dark leafy greens, while avoiding calcium inhibitors, such as high amounts of coffee, sodium and oxalates. Athletes at risk for low calcium intake should consume 1500 mg/day to optimize bone health.

Lastly, women should take care to get enough vitamin D. A study of 102 NCAA female athletes at a single institution found 21.5% to have abnormal vitamin D measures. Vitamin D aids in the absorption of calcium and is another important contributing factor to bone health. Since vitamin D is not widely available in the diet, supplementation may be necessary and recommended for many female athletes.

Athletes who are at a risk for low vitamin D include those living at northern or southern latitudes (>35th parallel), athletes training indoors, dark-skinned athletes, and those who often cover their skin with sunscreen and clothing when outside. Female athletes should aim for Vitamin D levels of >50 nM.

## Consider Adjusting Nutrition Around Menstrual Cycle

Female athletes may experience physiological changes based on the phase of the menstrual cycle. The proposed changes in physical performance through different phases are likely a result of factors like altered muscle activation, energy use, thermoregulation and body composition. Women can make some changes to their nutrition plans during certain menstrual phases to achieve optimal performance, though there is still much research to be done.

The menstrual cycle is divided into the following phases: 1. the follicular phase (the first day of your menstrual period until ovulation – this phase is on average 16 days), 2. the ovulatory phase (when the ovary releases that mature egg – this phase lasts just 24 hours), and 3. the luteal phase (ovulation until menstruation – this phase lasts 12 to 14 days). These phases differ based on hormonal levels. As discussed in a 2021 review article, Recommendations and Nutritional Considerations for Female Athletes: Health and Performance, estrogen has anabolic

effects, such as improved muscle strength and bone mineral density. Peak estrogen levels are reached around days 12-14 of a normal menstrual cycle.

In the follicular phase, when estrogen is rising, women exercising over 1.5 hours a day should focus their diets on protein and aim for at least 1.6 grams of protein per kg of body weight each day.

“When estrogen is high, women may feel better, be better able to tolerate higher intensity and aerobic exercises, and exhibit greater strength and power outcomes,” adds [Omega Zumpano](#), exercise physiologist and menstrual cycle educator.

As progesterone increases, estrogen will start to decline leading into the first half of the luteal phase, and energy levels may start to wane as well.

“As progesterone increases, such as in the early luteal phase, it has a subduing effect on the brain and body,” Zumpano says. “This is a great time to do longer duration, low-intensity training, in contrast to the high strength and power training from the follicular phase.” Protein needs may also be higher during this time to account for the higher rates of protein catabolism.

If women aren't meeting their basic energy needs, however, working to optimize nutrient composition based on the menstrual cycle phase is ineffective. During exercise, we know that women have higher rates of fat oxidation and lower rates of carbohydrate and protein metabolism compared to men since estrogen has a protein-sparing effect. It is important that women eat enough to perform optimally and avoid signs and symptoms of relative energy deficiency in sport. Female athletes should aim for about [45 calories per kg of fat-free body mass \(that is, the body mass when fat is subtracted\) for optimal health and performance](#).

While it is likely that micronutrient and macronutrient requirements may be altered during various phases of the menstrual cycle as a result of hormonal fluctuations, we need more high-quality research before we can prescribe foods and dietary suggestions based on the menstrual cycle phase. Because of the lack of research in this area, it's best to use subjective judgments and make tweaks. For instance, if a female athlete is feeling more fatigued than normal during different phases of the menstrual cycle, the intensity, duration of training or diet may need to be modified.

Simply put, eating a diverse diet full of various colors and macro- and micronutrients will help women achieve the variety of essential nutrients needed for performance. In some cases, supplementation may be necessary, and women should work one-on-one with a health practitioner or sports dietitian for an individualized plan.



 5: FOTO-REPORTAGES VAN DIVERSE EVENEMENTEN

Trail Best - Liempde, 5 dec 2021, [foto-reportage](#)



Marathon van Valencia, 5 dec 2021, [foto-reportage](#)





Trail Hilvarenbeek, 12 dec 2021, [foto-reportage](#)



Kerstmannenloop 2021, 20 dec, [foto-reportage](#)





Kerstcross Blixemsnel 2021, 26 dec, [foto-reportage](#)



Nieuwjaarsduikloop 2022, 2 januari, [foto-reportage](#)



 6: RUNNING-PUBLICATIES



[issuu.com/runninginsight/docs/running\\_insight\\_9.1.2021](https://issuu.com/runninginsight/docs/running_insight_9.1.2021)



[issuu.com/adventureentertainment19/docs/trail\\_run\\_edition\\_41](https://issuu.com/adventureentertainment19/docs/trail_run_edition_41) lees per los artikel onder 'stories inside'



[issuu.com/trail-runner/docs/141-fp](https://issuu.com/trail-runner/docs/141-fp)





## 7: 4 OEFENINGEN OM SHIN SPLITS TE VOORKOMEN

Bron: <https://www.runnersworld.com/>

Bescherm een blessuregevoelige plek met deze eenvoudige oefeningen.



Scheenbenen... je denkt er niet aan, tot ze pijn gaan doen. En als dat het geval is, heb je kans dat je een lange hersteltijd tegemoet gaat. Een recent onderzoek laat zien dat het gemiddeld 71 dagen kost om te herstellen van *shin splints* (pijn aan de voor/buitenkant van je onderbeen). Lees hier hoe shin splints ontstaan, hoe je ze kan voorkomen met oefeningen en hoe je pijn aan je scheenbeen kunt verlichten.

### Hoe ontstaan shin splints door hardlopen

Een blessure als shin splints ontstaat meestal door overbelasting. Dat kan verschillende oorzaken hebben. Een te snelle toename van het aantal trainingskilometers bijvoorbeeld. Of minder goed ontwikkelde spieren elders in je lijf.

### Zo voorkom je shin splints met oefeningen

Je kunt jezelf tegen deze klachten beschermen door je voeten, enkels, kuiten en heupen te versterken. Dat zijn de lichaamsdelen die je schenen ondersteunen in hun werk. Doe dagelijks (maar niet vlak voor je training) twee tot drie sets van 10 tot 15 herhalingen van deze preventieve oefeningen.

## 1. Tenen krullen

Leg een handdoek plat op de grond en ga met je voeten op heupbreedte aan de rand ervan staan. Grijp met je tenen van je linkervoet de handdoek, laat los en grijp opnieuw, zodanig dat je de handdoek langzaam naar je toe trekt. Leg de handdoek terug naar de beginpositie en doe hetzelfde met de rechtervoet.

## 2. Monsterpas

Ga met je voeten op schouderbreedte staan, plaats een weerstandband om je dijën en stap met je rechterbeen schuin rechts naar voren. Zet vervolgens je linkerbeen ter hoogte van je rechterbeen en doe dan de pas links naar voren met je linkerbeen. Loop dan achteruit op dezelfde manier naar je uitgangspositie en herhaal de oefening.

## 3. Excentrische kuitoefening

Ga met de voorvoeten/tenen op een traprede staan. Breng je gewicht naar je rechterbeen, haal je linkervoet van de trede en laat je rechterhiel naar beneden zakken. Ga terug naar de uitgangspositie en herhaal de oefening met je linkerbeen.

## 4. Bekkenbrug op één been

Ga op je rug liggen met je armen langs je zij, knieën gebogen en de voeten plat op de vloer. Til je heupen van de vloer tot je romp in een rechte lijn met je bovenbenen is. Strek je linkerbeen uit en houd dat 30 seconden vast (bouw dit op naar 60 seconden), laat je been dan weer zakken. Herhaal hetzelfde met je andere been.

---

## KORTINGSAFSPRAKEN met RØNNØR en RUNNERSWORLD



Zowel met RØNNØR (van Kari en André, voorheen Run2Day) aan de Geldropseweg 19 dat al jaren onze clubkleding prima verzorgt, als met Runnersworld aan de Willemstraat hebben we een goede relatie. Beide zaken bieden je een uitgebreide voetanalyse om een zo goed mogelijk advies te geven welk type schoen het best bij je past. Daarnaast krijg je als lid van Loopgroep Blixemsnel (vermeld dat vooral!) bij beide 10% cash-korting. rønnør sponsort bovendien prijsjes en materialen voor ons evenement Marathonestafette Blixemsnel in het laatste weekend van de basisschoolvakantie en levert onze clubkleding.

Bij Runnersworld krijgen we bij aankoop van schoenen bovendien ~~een paar~~ ~~loopsokken gratis bij en wordt~~ € 5,00 geschonken aan de clubkas (hiervan bekostigen we een deel van de jaarlijkse terrasborrel).

---

**FOTO'S:** Mocht je foto's hebben die je via de website wilt delen, stuur ze me toe. Of stuur de link aan [mij](#) om te publiceren.

**REGIONALE LOOPEVENEMENTEN:** Als je aan een loop mee gaat doen, kan ik je naam bij het evenement vermelden zodat je weet of en wie er nog meer gaan. Meld het bij [mij](#).

**Truuk:** je kunt je soms als lid van 'Loopgroep Blixemsnel' inschrijven bij wedstrijden, ook als je geen Atletiekunie-lid bent. Je vult als lidnummer 123456 in, waarna je uit de loopgroepenlijst de onze kunt aanklikken. De korting krijg je echter niet.

Hebben jullie suggesties voor deze nieuwsbrief, laat het me weten via [vincent@blixemsnel.nl](mailto:vincent@blixemsnel.nl).

KLEDINGSPONSORS VAN LOOPGROEP BLIXEMSNEL

