



13:13
 2011
37^e ABN AMRO
CPC LOOP
DEN HAAG
www.cpcloopenhaag.nl

Schrijf je nu in!



RUNNER'S WORLD

december
 2010

INHOUD

- 30 ODE AAN RON TEUNISSE**
 Vrienden en intimi onthullen de mens achter de ultieme ultraloper.
+ De Ultrakalender 2011
- 36 ERETEKENS**
 Een kijkje in de herinneringsindustrie.
- 38 TOTALE WORK-OUT**
 Leer lekker lenig lopen met de nieuwste trainingmethode essentrics.
- 45 RECEPT VOOR HERSTEL**
 Smoothie: het ultieme drankje om weer vlieg in vorm te zijn. Plus: een tijdschema voor een snel herstel.
- 48 ECHT NAAR EGMOND**
 De dreamteamers halen het ene na het andere persoonlijk record.
- 52 DAVID MACK**
 Toploper, politiemans, bankovervalleur en verdachte van een moord.
- 60 MINIMAL SHOES**
 Is het wat, die nieuwe lichte lichtgewicht schoenen?
- 68 ONDER DE VULKAAN**
 Met gevaar voor eigen leven zet redacteur Peter Klooster een wedstrijd uit in het woeste, maar mooie Usland.
- 75 DE 5 MOOISTE CROSSEN**
 EK-favoriet Adrienne Herzog over haar vijf favoriete crossen.



38
ESSENTRICS:
NOOIT MEER BLESSURES

COLUMNS	RUBRIEKEN	22 SPULLEN	59 HET MOMENT	78 DE WEDSTRIJDEN
5 WARMING-UP	6 EIGAN WEG	25 VOEDING	64 BLESSURES:	81 WEGWIJZER
19 MAAKE LEERT LOPEN	9 MENSEN	26 KENNIS	DE LOPERSKNE	88 VOORLOPERS
65 ELS	15 TRAINING	56 CLOSE-UP:	66 MARIJES MOOISTE	90 FOTOFINISH
79 DOLF	20 DE STIJLMEESTER	ROSITA STEENBEEK	ROUTES	

Gedownload door Adrienne Herzog (20) met behulp van de app van Runner's World op een iPhone 4.



Essentrics

LEKKER LENIG LOPEN

Hardlopers zouden net als balletdansers baat hebben bij lange en flexibele spieren. Dankzij essentrics hoeven ze niet in een roze tutu voor de spiegel te staan.

Talot Ramirez-Amaroto en Ton de Boer Foto's Malou van Bovenort

Door een voetsluis moest Miranda Emmonde-White, ballerina bij het Nationaal Ballet in Canada, noodgedwongen haar dancarière beëindigen. Ze had daarna jarenlang last van chronische rugpijn. Daar wilde ze van af en samen met haar fysiotherapeut ontwikkelde ze een speciaal fitnessprogramma: essentrics. Deze trainingmethode bestaat uit excentrische rek oefeningen en nieuwe, door henzelf ontwikkelde oefeningen, zoals full-body stretches. Daniëlle de Wildt (30) doet sinds

2007 aan essentrics. Na het afronden van haar opleiding tot essentrics-instructrice, geeft ze les in Amsterdam. Volgens De Wildt kunnen lopers veel voordeel hebben van deze training.

ESSENTRICS LIJKT OP EEN MIX VAN TAI CHI EN YOGA. HEEFT HET EEN OOSTERSE OORSPRONG?

De Wildt: 'Nee, maar het bevat wel elementen van oosterse bewegingsvormen. Uit tai chi zijn de vloeiende bewegingen overgenomen. Daarmee breng je je lichaam tot rust en kun je makkelijker

stretchen. Enkele yogaoefeningen zijn aangepast omdat bij essentrics de houdingen niet zo lang worden vastgehouden. Bij het uitvoeren van de stretches is het belangrijk dat je rustig blijft ademen. Een ingehouden ademhaling blokkeert als het ware je lichaam. De stretches hebben dan minder effect. Vergeleken met yoga is essentrics veel dynamischer, zonder een meditatie aspect. Elke les wordt afgesloten met enkele stress release oefeningen. Die zijn in die zin meditatie dat je lichaam tot rust komt en je hoofd automatisch ook.'

WAT VOOR EFFECT HEBBEN DE STRETCHES OP JE SPIEREN?

Bijna alle stretches zijn excentrisch. Dat wil zeggen: met aangespannen spieren zowel kracht leveren als je spieren verlengen. Denk maar aan balletdansers die oefenen. Zij maken eerst hun been zo lang mogelijk, houden deze houding vast en liften dan pas hun been. Dat is extreem zwaar. Het effect is dat je een lange en flexibele spier creëert, die ook heel krachtig is. Je krijgt bovendien meer ruimte in je gewrichten, waardoor je soepel wordt. Als je op die manier je lichaam traint, ben je heel sterk en heel lenig. Dansers hebben van alle sporters de meeste spierkracht per kilo lichaamsgewicht. Van traditionele krachttraining, zeg maar hangen aan ijzers, word je niet alleen sterk, maar ook stram. Niet echt wat je wilt als loper!

'Essentrics is een totale workout, je traint niet alleen je benen maar ook je bovenlichaam'

HOE VAAK MOET JE AAN ESSENTRICS DOEN OM VERSCHIL TE MERKEN?

Minstens twee keer per week een uur. Als je intensief hardloopt, zou ik zeggen: besteed twintig procent van je training aan essentrics. Met één keer per week zul je weinig progressie boeken. Daarmee bedoel ik meer flexibiliteit in je benen. Hardlopers hebben stijve voeten. Dat viel me laatst op bij de Damloop. Je hoort iedereen voorbijkomen, met stampende voeten. Lopers hebben korte kuiten, stijve hamstrings en stijve heupen. Kijk maar eens hoe mensen hardlopen. Het

ziet er zelden vloeïend uit. Hoe soepel je wilt worden, bepaal je natuurlijk zelf. Een hardloper hoeft geen split te kunnen, maar flexibel lopen is wel belangrijk. Ik ben zelf een recreatieve loper en train op dit moment weer wat intensiever. Ik heb veel baat bij essentrics. Van nature heb ik een lichte looppas. Als ik meten na het lesgeven ga trainen, dan lijkt het wel of ik vederlicht loop en nauwelijks de grond raak.

WAAROM IS ESSENTRICS ZO GOED TEGEN BLESSURES?

Oefeningen

Voeten

DOEL Versterken van de korte spieren in je scheenbeneden, tenen, enkels en kuiten.

1 Lift je hiel, je gewicht wordt verdeeld over je tenen. 2 Duw met je tenen jezelf weg van de vloer. 3 Herhaal 8 keer per voet. Langzaam. Goed: zorg dat je gewicht evenredig verdeeld is over de bal van je voet, nadruk op de grote teen. Fout: gewicht op je kleine teen.



Lunge

DOEL Versterken van je voet voor een betere afzet.

1 Start in een lunge. Houd je rug recht. 2 Duw jezelf weg van de vloer door je voeten actief te gebruiken. 3 Eindig met gestrekte been, tenen in pointe (maximale extensie). Herhaal 4 keer per been. Langzaam.

Vervolg oefeningen: [pagina 42](#)

'Ik loop nu veel lossier'

Essentrics-oefeningen vormen een onderdeel van de hardlooptraining die Floris Valkema geeft. Wat zijn zijn ervaringen?

Aleen wat simpele rekoefeningen naast het hardlopen is te beperkt. Vooral omdat de meeste lopers erg stijve hamstrings, kuiten en heupspiieren hebben. In de praktijk kom ik ook veel knieklachten tegen, vanwege slappe quadriceps (bovenbeenspieren) en banden rondom de knie. Een correcte loophouding en soepele tred zijn dan bijna niet mogelijk. Je gaat verkrampt en ineem gezakt lopen. Dat leidt onherroepelijk tot blessures. De gebruikelijke rekoefeningen zijn veel te statisch en contraproductief. Kijk alleen al naar lopers die rekken, waarbij ze proberen een muur of boom om te duwen. Essentrics-oefeningen zijn juist heel dynamisch, met de nadruk op kracht en souplesse. Ze zijn prima te gebruiken als warming-up, maar neem er wel de tijd voor. Essentrics kan een training niet vervangen; het is een goede aanvulling. Sinds ik aan essentrics doe, zit ik beter in mijn vel, wat een positief effect heeft op mijn hardlopen. Fysiek gezien merk ik dat mijn voeten langzaam sterker worden. Mijn heupen beweeg ik makkelijker. En ik loop nu veel lossier. Ik ben alleen niet sneller gaan lopen door essentrics. Daar moet ik langer voor trainen. Maar ik ben nooit meer geblesseerd. Dat vind ik de grootste winst.



Floris Valkema - hardlooptrainer / oprichter Flowmotion (www.flow-motion.info)

De balans in je spieren wordt hersteld, zowel qua kracht als qua souplesse. Waarbij het laatste misschien wel het belangrijkste is. Door meer flexibiliteit in je hamstrings en heupen kun je makkelijker een vloeiende hardloophouding maken. Hoe lichter je kunt lopen, des te minder impact de landing heeft. Je scheenbeen- en kuitspiieren worden sterker, en kunnen dus meer aan. Bovendien krijg je ook sterke voeten en enkels. Dit is belangrijk voor een goede voetafwikkeling. Omdat je enkels sterker worden, is de kans dat je ze verzakt aanzienlijk kleiner. Je kunt met essentrics spiergroepen apart trainen, zoals scheenbeneden, hamstrings of kuiten. Maar er zijn ook oefeningen om al je beenspieren in een keer te trainen. Voor je kniestabilisatoren bestaat er een heel zware plié-oefening. Essentrics is een totale workout, je traint niet alleen je benen maar ook je bovenlichaam. Het spierkorset rondom je middel wordt steviger, wat goed is voor een correcte houding. De hele keten wordt versterkt: van je nek tot je enkels. Bovendien kun je de gebruikelijke, statische rekoefeningen uit een warming-up prima vervangen door de meer dynamische essentrics-oefeningen. Er is alleen een nadeel als je buiten bent. Je kunt niet overal je schoenen uittrekken, terwijl je



RUNNING
BEST NEW SHOE
2013

RUNNING LIGHT
SHAVE SECONDS OF YOUR TIME