Hardlooptechniek

Een goede hardlooptechniek is essentieel voor het voorkomen van blessures gerelateerd aan hardlopen. Een juiste houding, staplengte en voetlanding verhogen de efficiëntie en verminderen de impact op gewrichten en spieren. Daarnaast zorgt een efficiënte looptechniek voor het verbeteren van de hardlooppresta ties.

Binnen het team van Hardloopfit XL verzorgen we gedetailleerde looptechniekanalyses en looptechniektraining met een hardlooptrainer.

Looptechniekanalyse

Het Oryx Movement Solutions loopanalyse systeem brengt de kwantiteit (bewegingsgraden/looptechniek) en kwaliteit (coördinatie/stabiliteit) van het lopen/hardlopen specifiek in kaart ter preventie van blessures en voor prestatieverbetering.

Voordelen voor uw prestaties:

- Verbeterde looptechniek: Door een nauwkeurige analyse van het hardlopen kunnen we de looptechniek specifiek in kaart brengen. Dit leidt tot efficiënter en sneller lopen zonder blessures.
- Blessurepreventie: Door inzicht in uw bewegingspatronen kunnen potentiële blessurepunten geïdentificeerd en aangepakt worden voordat ze tot problemen leiden.
- Prestatieverbetering: De gegevens helpen u gericht te trainen op zwakke punten, wat uw overall prestaties ten goede komt.

Voor meer informatie of voor het inplannen van een afspraak, bekijk de website van Fysiom (https://www.fysiom.nl/) of bel (073) 553 35 53.

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/sport-medisch-centrum-smc/hardloopfit-xl/hardlooptechniek).

Looptechniektraining in de praktijk

Looptechniektraining kan een effectieve manier zijn om uw loopstijl te verbeteren. Looptrainer Alex Bekkers helpt u om stap voor stap het beste uit uw looptechniek te halen. Hij begeleidt u bij het aanbrengen van gerichte aanpassingen in uw loopbeweging, zodat u efficiënter en blessurevrij kunt hardlopen. Voor meer informatie, en voor het maken van een afspraak, kunt u direct naar de website van LEREN HARDLOPEN (https://www.lerenhardlopen.nl/).

Code SMC-066e

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis