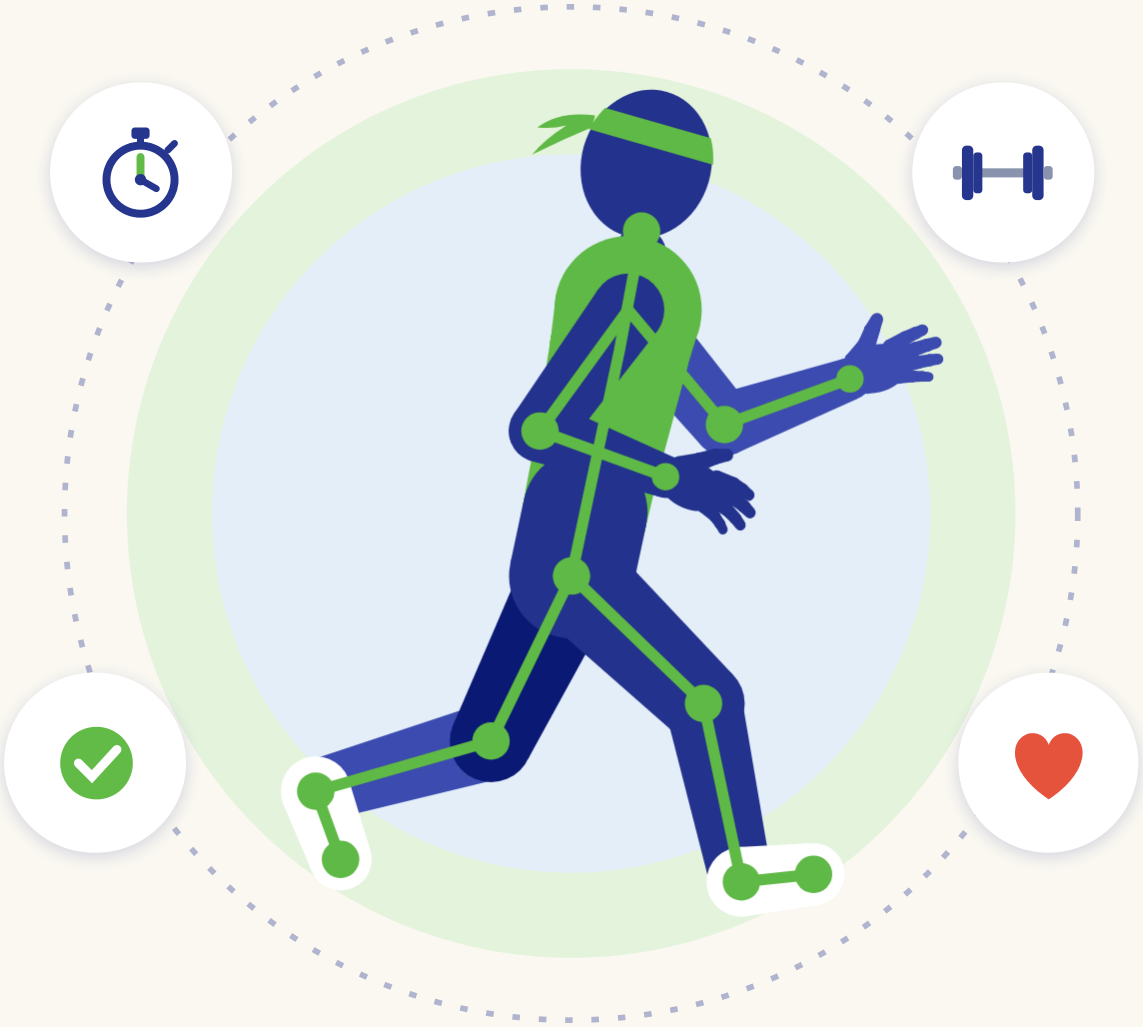
TOPFIT FYSIO

PRAKTIJK VOOR FYSIOTHERAPIE · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

Fit naar de finish met Toppie

Blessurevrij hardlopen.
Opbouwen, warming-up en kracht, met tips van de sportfysiotherapeuten van Fysio Topfit.



OPBOUWEN · WARMING-UP · KRACHT · HERSTEL

WAT STAAT ER IN DIT BOEK?

Hardlopen is gezond en leuk. Met slim opbouwen en goede voorbereiding voorkom je de meeste blessures.

1 Waarom raken lopers geblesseerd? p. 3

2 Rustig beginnen p. 4

3 Warming-up in 5 minuten p. 5

4 Kracht voor lopers p. 6

5 Pijn tijdens het lopen p. 7

6 Schoenen en herstel p. 8

7 Mijn loopschema p. 9

TIP Neem dit boek mee naar je afspraak bij Fysio Topfit. Zo kunnen we samen kijken wat voor jou belangrijk is.

WAAROM RAKEN LOPERS GEBLESSEERD?

De meeste hardloopblessures ontstaan door te snel te veel.



1

TE SNEL OPBOUWEN

Je conditie gaat sneller vooruit dan je pezen en botten.

2

TE WEINIG RUST

Je lichaam wordt sterker in de rust, niet tijdens het lopen.

3

TE WEINIG KRACHT

Sterke spieren vangen de schokken op.

4

EEN OUDE BLESSURE

Een eerdere blessure vergroot de kans op een nieuwe.

BEKENDE BLESSURES

Pijn aan de scheen, de knie, de achillespees of onder de hiel.

SPORTFYSIOTHERAPIE

De sportfysiotherapeuten van Fysio Topfit helpen je weer blessurevrij te lopen.

ONTHOUD Voorkomen is beter dan genezen. Bouw rustig op en luister naar je lijf.

RUSTIG BEGINNEN

Een voorbeeld: in 8 weken van 0 naar 30 minuten. 3 keer per week, met een rustdag ertussen.

Week	Per training	Totaal
1	8 keer: 1 min. hardlopen, 2 min. wandelen	24 min.
2	6 keer: 2 min. hardlopen, 2 min. wandelen	24 min.
3	5 keer: 3 min. hardlopen, 2 min. wandelen	25 min.
4	4 keer: 5 min. hardlopen, 2 min. wandelen	28 min.
5	3 keer: 8 min. hardlopen, 2 min. wandelen	30 min.
6	2 keer: 12 min. hardlopen, 2 min. wandelen	28 min.
7	2 keer: 15 min. hardlopen, 1 min. wandelen	32 min.
8	30 minuten aan één stuk	30 min.

NIET GELUKT?

Herhaal de week gewoon. Dat is helemaal prima.

TIP Ervaren loper? Verhoog je totale afstand met niet meer dan ongeveer 10% per week.

HARDLOPEN

WARMING-UP IN 5 MINUTEN

Een korte warming-up maakt je spieren en pezen klaar voor het lopen.

Bekijk de filmpjes

OEFENINGEN MET TOPPIE



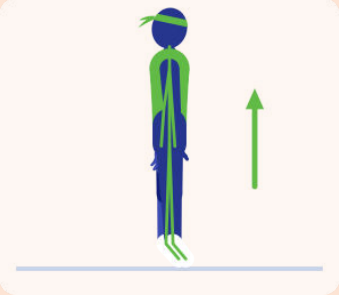
1. STEVIG WANDELEN

2 minuten, daarna rustig gaan joggen.



2. KNIEBUIGINGEN

Rustig door de knieën zakken en omhoog komen. 10 keer.



3. OP DE TENEN VEREN

Licht op en neer veren. 20 keer.

COOLING-DOWN

Loop de laatste minuten rustig uit en wandel nog even na.

REKKEN

Rekken na het lopen voelt fijn, maar voorkomt geen blessures.

ONTHOUD Een warming-up hoeft niet lang te duren. Als je maar warm begint.

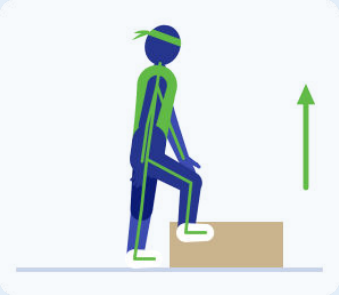
HARDLOPEN

KRACHT VOOR LOPERS

Bekijk de filmpjes

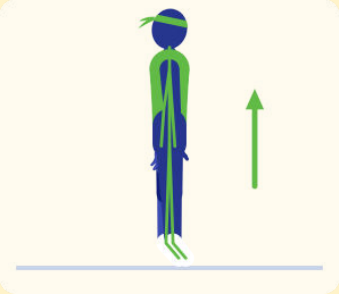
Twee keer per week 15 minuten krachttraining maakt je sterker en minder kwet

OEFENINGEN MET TOPPIE



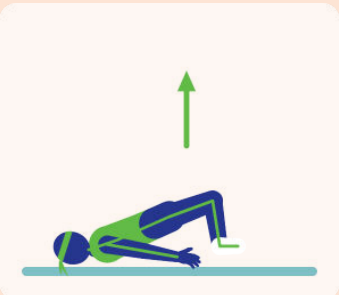
1. OPSTAPPEN

Op een traptree of bankje en weer af. 3 keer 12 per been.



2. KUITHEFFEN OP ÉÉN BEEN

Op de rand van een tree, langzaam omhoog en heel langzaam zakken. 3 keer 12.



3. BRUGGETJE

Billen optillen. Lukt het makkelijk? Doe het op één been. 3 keer 12.

WANNEER?

Op een dag dat je niet loopt, of na een rustig rondje.

ZWAARDER MAKEN

Met een rugzak met gewicht, of meer herhalingen.

ONTHOUD Sterke kuiten en heupen zijn de beste bescherming tegen hardloopblessures.

PIJN TIJDENS HET LOPEN

Een beetje stijfheid is normaal. Maar sommige pijn is een waarschuwing.

GROEN: DOORGAAN

Lichte stijfheid die tijdens het lopen verdwijnt en de volgende dag weg is.

ORANJE: GAS TERUG

Pijn tot ongeveer 3 op 10 die de volgende ochtend weer weg is. Loop korter of langzamer.

ROOD: STOPPEN

Pijn die erger wordt tijdens het lopen, je loopt mank, of de pijn is er de volgende dag nog. Laat het nakijken.

NIET DOORLOPEN

Doorlopen met een blessure maakt het herstel vaak veel langer.

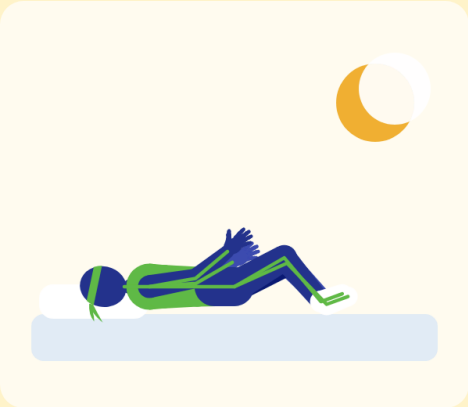
OP TIJD ERBIJ

Hoe eerder de sportfysiotherapeut erbij is, hoe sneller je weer loopt.

ONTHOUD Je kunt zonder verwijzing terecht bij de sportfysiotherapeuten van Fysio Topfit.

SCHOENEN EN HERSTEL

Ook buiten het lopen kun je veel doen om fit te blijven.



TIP VAN TOPPIE

"Rustdagen zijn ook trainingsdagen."

SCHOENEN

Kies een schoen die prettig zit. Laat je adviseren in een loopwinkel.

VERVANGEN

Vervang je schoenen ongeveer na 600 tot 800 kilometer.

ONDERGROND

Wissel af tussen bos, gras en weg.

SLAAP

Goed slapen is het beste herstelmiddel.

ETEN EN DRINKEN

Genoeg eiwit en water na een training.

VARIATIE

Fietsen of zwemmen is een goede afwisseling.

TIP Luister naar je lichaam: moe, prikkelbaar of slecht slapen kan een teken zijn van te veel training.

MIJN LOOPSCHEMA

Houd bij wat je hebt gelopen en hoe het ging.

Datum	Afstand of tijd	Hoe voelde het? (1-10)	Pijn? Waar?

TIP Neem je schema mee naar de sportfysiotherapeut van Fysio Topfit.

Fysio Topfit

Fysiotherapie in Ter Aar, Boskoop en Nieuwkoop



Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4
2461 AA Ter Aar



Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
2771 PD Boskoop



Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D
2421 TP Nieuwkoop

Telefoon 085-0514000
E-mail blijftopfit@fysiotopfit.nl
Website fysiotopfit.nl
Oefenfilmpjes topfitmettoppie.nl

Dit boek is bedoeld als uitleg en vervangt geen persoonlijk advies. Twijfel je, of worden de klachten erger? Neem dan contact op met Fysio Topfit of je huisarts.

© Fysio Topfit · Fit naar de finish met Toppie