HUP MET DIE HEUPEN

Sterke heupen zijn belangrijker dan je denkt. Toploper Ben Vriends legt uit wat je daaraan kunt doen.

TEKST **PETER KLOOSTER**
FOTOGRAFIE **RENÉE TIJDINK (LINKS)**
ANDY ASTFALCK (OEFENINGEN)

Hearst Communications, Inc
INTERNAL USE ONLY

Ben Vriends (27)

Geboorteplaats	Eindhoven
Beroep	atleet, trainer, coach
Lengte	1m78
Gewicht	63 kg
Beste prestatie	1.08 op de halve marathon, maar Vriends afficheert zichzelf met zijn gunstige gewicht-kracht-verhouding vooral als een sterke veldloper.
Opleiding	Hij doorliep de Academie voor Lichamelijke Opvoeding (ALO) en vestigde zich medio 2017 als zelfstandig werkend professioneel trainer.
Coach	Vriends coacht in die hoedanigheid zowel breedtesporters als toplopers. Coachen noemt hij zijn passie. Zijn motto luidt dan ook: 'Ik begeleid iedereen als een topatleet.'

Hearst Communications, Inc.
INTERNAL USE ONLY

Hebben langeafstandslopers baat bij krachttraining?
'Absoluut. De praktijk heeft mij echter geleerd dat veel lopers niet goed weten hoe ze dat moeten aanpakken. Gek genoeg zijn het vooral de spieren aan de laterale zijde van de heup die erbij inschieten. Dat komt denk ik omdat deze spieren minder worden gebruikt bij het uitvoeren van de loopbeweging, dan de spieren aan de voor- en achterzijde van heup en been.'

Kun je dat verklaren?
'De laterale spieren blijken te zijn verwaarloosd of onderontwikkeld bij vrijwel alle lopers die bij mij aankloppen voor begeleiding. Terwijl iedereen toch weet dat het belangrijk is om de loopbeweging op een stabiele manier uit te voeren. Tijdens elke stap die we zetten, moeten we stabiliseren, op zoek naar evenwicht. Dat stabiliseren mag niet worden aangestuurd vanuit de knie en de enkel, want deze gewrichten hebben al een functie bij het ontwikkelen van de voorwaartse beweging. Als het stabiliseren dan tóch voornamelijk gebeurt vanuit knie en enkel, is overbelasting vaak het gevolg. Mijn conclusie is dus dat we de spieren aan de zijkant van de heup moeten versterken om stabieler te lopen, én om knie- en enkelblessures te voorkomen.'

Hoe zie je dat de laterale heupspieren zijn onderontwikkeld?
'We hebben het over de gluteus medius, die gehecht is aan de bekkenrand, en de gluteus minimus, die vastzit aan de kop van de heup. Als deze spieren niet sterk genoeg zijn, worden ze meestal op een volledig excentrische manier belast en dat is niet de bedoeling. Als gevolg daarvan is de rol van de gluteus maximus en minimus in de hele spierketen onvoldoende en daardoor gaat een loper 'hangen' in de heupen, vooral als vermoeidheid een rol gaat spelen. Als gevolg van het lopen met scheve heupen zijn de schouders ook niet waterpas en dat heeft ook weer een uitstraling naar de knieën. Alles gaat overcompenseren, daar lijdt de snelheid onder en het werkt gewrichtsslijtage in de hand. Zo kan het SI-gewricht scheef gaan staan als de laterale heupspieren niet sterk genoeg zijn.'

1

Rompstabiliteit

Het verbeteren van de rompstabiliteit vormt het begin van de cyclus; daar moet altijd aan gewerkt worden. De hardloopbeweging begint vanuit de heupen – en niet bij de voeten, zoals vaak wordt gedacht. Vanuit het heupgewricht worden de benen naar voren en naar achteren geslingerd. Dat is een beweging als een zweepslag. De benen lopen immers – net als een zweep – naar de uiteinden toe.

① Druk je op
② Til je rechterbeen op, tik tweemaal rechts de grond aan
③ Herhaal dit met links
④ Druk jezelf opnieuw op en herhaal deze cyclus vier tot zesmaal

KIJK VOOR EEN VIDEO VAN DEZE OEFENINGEN OP WWW.RUNNERSWEB.NL/HEUPEN

Hearst Communications, Inc. INTERNAL USE ONLY

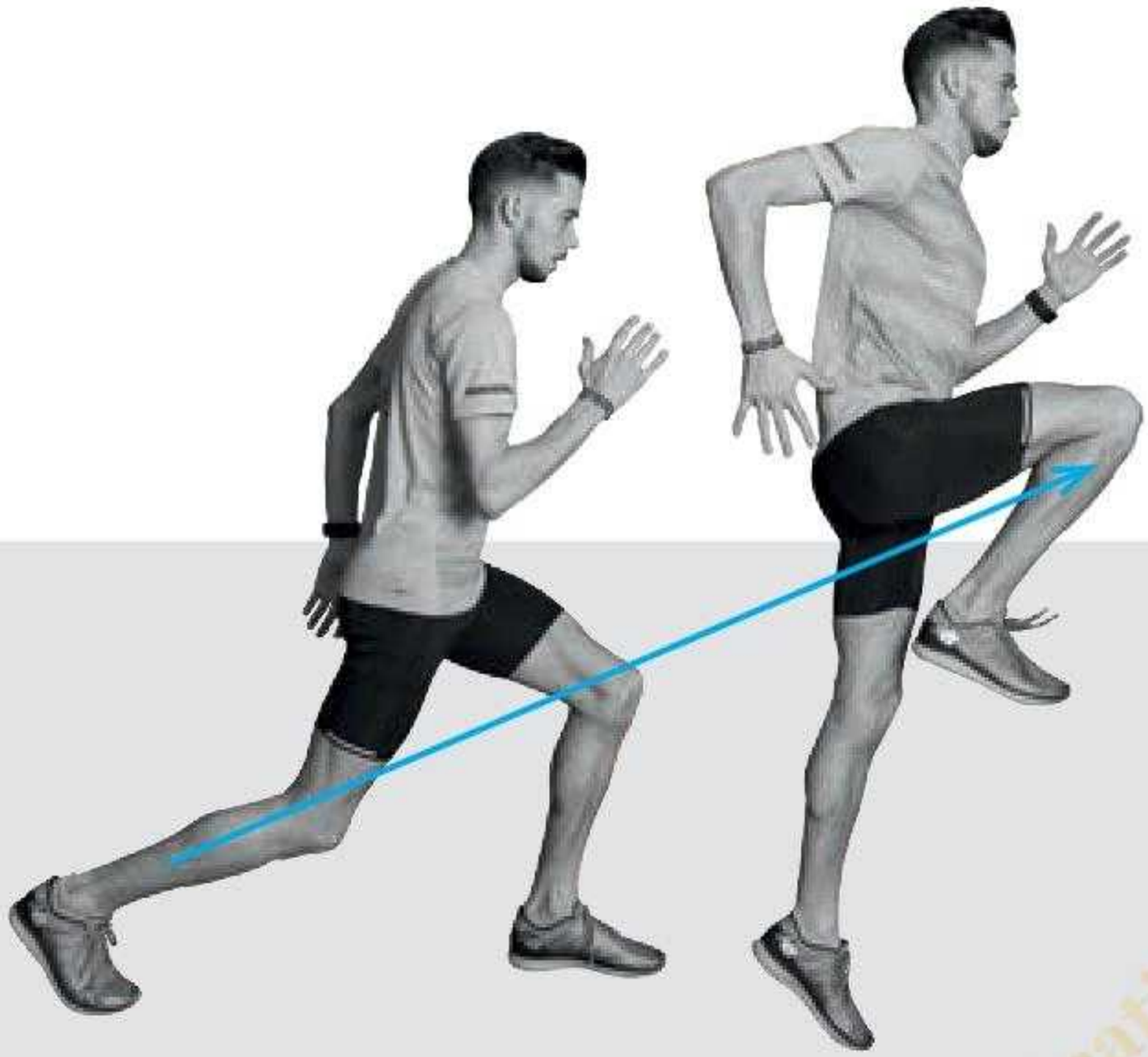
Hearst Communications, Inc.
INTERNAL USE ONLY

Heup-abductie

Deze oefeningen zijn zeer geschikt om gluteus minimus en medius te versterken. Het is heel belangrijk dat de heupen tijdens het lopen op dezelfde plaats blijven. Dat wil zeggen: waterpas, recht dus. Van draaien van links naar rechts – torsie – is natuurlijk wel sprake, maar bij veel lopers is die draaibeweging te ruim, wat kan wijzen op instabiele heupen. Stabiele heupen kunnen overpronatie tegengaan, inlegzooltjes of overpronatie-schoenen zijn niet nodig als de ledematen recht en zuiver worden aangestuurd.

① Leg een elastiek om de onderbenen
② Til je been op
③ Beweeg je been explosief zijwaarts en sluit rustig
④ Tien herhalingen per been

KIJK VOOR EEN VIDEO VAN DEZE OEFENINGEN OP WWW.RUNNERSWEB.NL/HEUPEN



Heart Communications, Inc.
INTERNAL USE ONLY

3

Stabiliteit kracht-specifiek

Dit is een dynamische vorm van rompstabiliteit. Bewegingsspecifiek en gericht op het uitvoeren van de loopbeweging. Bij dit onderdeel komen rompstabiliteit en heup-abductie samen. De krachtoefening wordt specifiek gemaakt in de loopbeweging, het is de transfer van statisch naar dynamisch bewegen. Deze stap drie is een cruciale fase.

① Lunges – kom explosief omhoog, houd de romp licht voorover
② Toon een goede en snelle knie-inzet vanuit de heup
③ Val gecontroleerd uit naar voren
④ Tien herhalingen

4

Plyometrie

Plyometrische training is een trainingsvorm die tot doel heeft om de spieren een snelle, krachtige en explosieve beweging aan te leren. Dat is het reactief vormgeven van de hardloopbeweging, bijvoorbeeld door zijwaartse pasjes over hekjes. Het is als het ware een uitvergroting van de loopbeweging.

① Zijwaartse kaatssprongen over acht hordes
② Loop terug en voer nogmaals uit met de neus de andere kant op
③ Acht herhalingen

Laat je dromen werkelijkheid worden met dit unieke loopevenement door de Disney® Parken in Disneyland® Paris

loopreizen.nl
GLOBAL RUNNING

Wanneer je in Disneyland® Paris hardloopt, ervaar je één van de meest magische parcours op aarde. Bovendien geniet je van speciaal Disney entertainment en ontvang je na je prestatie unieke Disney medaille(s) om mee naar huis te nemen. Je kunt kiezen uit verschillende afstanden voor jong en oud, inclusief speciale Kids Races waarbij je magische herinneringen creëert die je een leven lang koestert. Bovendien geniet je van een onvergetelijk weekend vol plezier in beide Disney® Parken en verblijf je in één van de unieke gethematiseerde Disney® Hotels. **Nu direct te boeken via loopreizen.nl**

De eerste 5 hoofdboekers ontvangen een unieke Loopreizen medaille hanger!
Gebruik hiervoor de code: RWMLR2018

Hearst Communications, Inc.
INTERNAL USE ONLY