

Alternatieve trainingen

Conditie opbouwen ondanks blessure

Blessure!!!

Een woord waar elke sporter kippenvel van krijgt als hij het hoort. Je wil er niet aan denken maar bij een sportcarrière hoort het er spijtig genoeg bij. Je kan nog zo je best doen, zo voorzichtig mogelijk zijn, blessures loeren altijd om de hoek. Hamstrings, knie, pezen, enkels, ... Weken, maanden opbouwen, hard werken, afzien. Dit alles wordt dan uitgewist in een wip. Je loopt te balen, al dat harde werk dreigt verloren te gaan. Dat kan je toch niet laten gebeuren dus ga je als atleet in die moeilijke periode op zoek naar alternatieve trainingen. De enige vraag die je jezelf stelt is: "hoe kan ik zo goed mogelijk in conditie blijven?". Je surft wat op het internet op zoek naar mogelijke vervangtrainingen voor het lopen. Misschien kan je je knie niet gebruiken of heb je last van je enkel. Andere hebben dan weer een ander probleem zoals scheenbeenontsteking of een overbelasting. Welke blessure je ook hebt, je kan steeds wel een oplossing zoeken om toch te werken aan je conditie. Je kan dan wel niet lopen, door alternatieve trainingen zal je toch zeker je longfunctie, de kracht van je hart en je bloedvaten stimuleren zodat je snel terug op een degelijk niveau terug kan zijn als je eens terug kan lopen.

Hieronder vind je een korte opsomming naar mogelijk alternatieve trainingen.

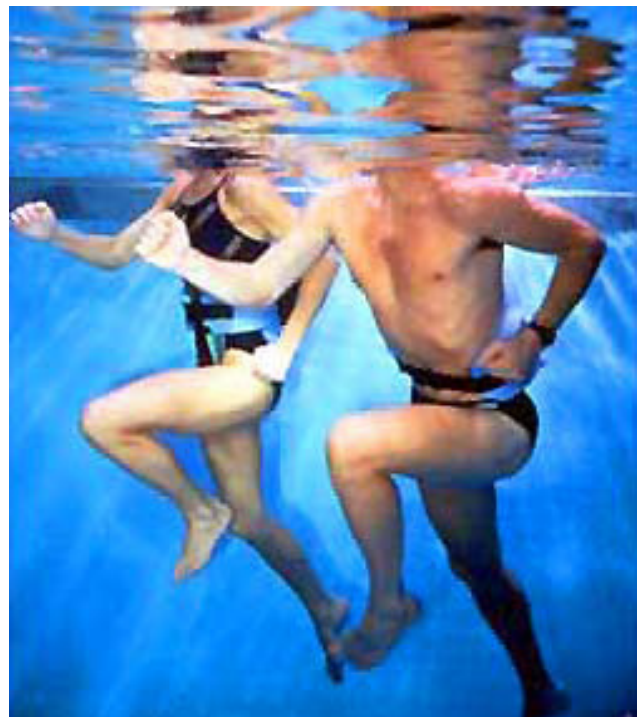
Aquajogging

Aqua-jogging of "waterlopen" wordt steeds populairder. Meestal wordt het als alternatieve training bij een blessure gedaan, maar je kan dit ook als aanvullende trainingsvorm inplannen in je schema.

Voor- en nadelen van aquajogging?

Het grote voordeel van aquajogging is dat je je spieren traint maar er geen schokbelasting optreedt. Je staat niet op de grond, maar zweeft in het water. Hierdoor kan je dus trainen zonder dat de gewrichten en de gewrichtsbanden belast worden. Overbelastingsverschijnselen en blessures zullen dus achterwege blijven. Heb je een blessure dan kan je op die manier je lichaam toelaten om te genezen terwijl je toch je hart en de longen hard laat werken, waardoor de conditie op peil blijft.

Aquajoggen heeft echter ook een paar nadelen. Zo zal je een gordel (wetbelt) of vest (wetvest) met een drijfvermogen moeten aanschaffen. Je



zal zo stabiel, verticaal kunnen blijven drijven om zodoende je oefeningen te kunnen uitvoeren. Een ander nadeel aan aquajogging is dat de loopcoördinatie in het water anders is dan op het droge. Er is normaal geen grondcontact, je loopt al drijvend. Je kan dat echter gedeeltelijk opgevangen door wél met bodemcontact in het water te lopen. Zodoende blijft de voetafwikkeling en afzet zoveel mogelijk hetzelfde als bij een gewone looptraining. En ook al is de beweging niet 100% het zelfde als deze bij een normale looptraining, toch zal je zien dat door aquatrainingen te doen totdat je blessure genezen is, je ook je specifieke loopconditie in geen tijd weer terug op niveau krijgt.

Stabiliteitstraining

Stilaan vind stabiliteitstraining zijn weg in onze sportwereld. Je kan er je prestaties, motoriek en houding mee verbeteren. Sommige atleten doen dit al als aanvulling op hun normaal trainingsschema. Zij kunnen dan bij blessure wat extra trainingen in hun schema inlassen. Voor andere sporters die nog niet in contact gekomen zijn hiermee is het misschien het ideale moment om dit als alternatieve training uit te proberen. Achteraf kunnen ook zij misschien een **core stability** training opnemen als bijkomende training in hun weekschema.



Fietstraining

Een andere goede alternatieve manier om je conditie te onderhouden is fietsen. In de eerste plaats is het een prima training om je **uithoudingsvermogen** op peil te houden. Net zoals bij een duurloop ga je gedurende een bepaalde tijd je cardiovasculair systeem prikkelen. Vermits er geen rechtstreeks contact met de ondergrond is, kan je zo je pezen/ge-wrichten/spieren wat meer rust gunnen.

Net zoals vele andere alternatieve trainingsvormen kan de **grotere tijdsinvestering** wel als een nadeel worden aanzien. Je hoort vaak dat je drie keer zo lang moet fietsen om dezelfde uithoudingsprikkel als bij een duurloop te ervaren. Je zou dus 3u op de fiets moeten kruipen om een duurloop van 1u te evenaren.

Maar het kan ook anders! In plaats van de racefiets kan je bijvoorbeeld ook eens de **mountainbike** nemen of een rollentraining* doen. Bij deze twee varianten kan je ook wel spreken van een combinatie **uithouding – krachtraining**. Bij het mountainbiken zorgt een gevarieerd parcours met wat heuvels/los zand/ snelle en tragere stukken voor heel wat variatie. Je zal merken dat dit veel minder saai is dan 3u op de weg te gaan fietsen.

De **rollentraining** biedt voor lopers dan weer de ideale gelegenheid om aan **intervaltraining** te doen. Vermits je de weerstand zelf kan regelen kan je op de rollen perfect een intervaltraining (die je normaal al lopend zou doen) nabootsen.

Een voorbeeld van piramidetraining:

20min. opwarming / 1-2-3-4-5-4-3-2-1min. versnelling / 20 min cooling down

Op deze manier heb je op een dik uur een stevige training afgewerkt.



*Rollentraining: hierbij plaats je de fiets op een rollensysteem, zodat je ter plaats/binnen je training kan afwerken. Je kan de weerstand zelf regelen, zoals op een loopband.

Skeeleren - Skikken

Als je geblesseerd bent en niet kan lopen zal je mogelijk ook niet kunnen skeeleren en/of skikken. Spierblessures zullen ook bij deze sport opspelen. Heb je echter last, een blessure die vooral opspeelt door impact van de voeten op de grond, dan kan het wel een leuke surplus zijn om te doen en zodoende aan je conditie te werken. Een alternatieve training die een welkome afwisseling kan vormen met bvb aquatraining.

Skeeleren/skikken zijn echte allround sporten. Tijdens trainingen is je hele lichaam actief, ideaal dus om je volledige conditie op peil te brengen of te houden. Deze sporten lenen zich, net zoals duurloop en het hierboven vermelde fietstrainingen, tot een uitstekende training voor het uithoudingsvermogen vermits je gedurende een bepaalde tijd je cardiovasculair systeem gaat prikkelen.

Een groot voordeel is dat deze sport zeer makkelijk aan te leren is. Ook zal je merken dat het uurtje skeeleren/skikken voorbijvliegt. Je hebt plezier vanaf de eerste minuut en het zal zelfs moeilijk stoppen zijn op het einde van de training. Een nadeel is dan weer dat de aankooprij van bvb de skikes en de stokken die speciale verende punten hebben om de harde

klappen op bvb asfalt te kunnen opvangen. Ook zal je best een helm en eventueel knie- en elleboogstukken aankopen. Veiligheid voor alles! Een ander nadeel is dat je ook kan lekrijden. Een rugzakje met wat reservemateriaal (materiaal om band te plakken) is net als bij het fietsen is aangeraden. Of je kan gewoon te voet verder op je loopschoenen.



Skikken: Is eigenlijk een kruisbestuiving tss skaten, skeeleren en fietsen. De skike is een skate met een lange wielbasis en 2 oppompbare luchtbandjes. Het heeft een uniek rem-systeem zodat indien nodig je fors kan remmen. Dit zal in het begin wat tijd kosten om het goed aan te leren.



Skeeleren: Skaten of skeeleren is een activiteit of sport waarbij men zich voortbeweegt op schoenen met wietjes. De sport is voortgekomen uit het rolschaatsen. De oude rolschaatschoenen hebben plaatgemaakt voor de zogenaamde inline-skates. Veel ijschaatsers gebruiken deze sport in de zomer om hun conditie te onderhouden daar dit zeer nauw aansluit met hun sport.

Crosstrainer

De crosstrainer is een zeer handig alternatief voor lopen bij blessures waar je vooral last hebt van de impact, van het contact van de grond op je gewrichten en pezen. Het volledige gewicht wordt bij de landing tijdens het lopen opgevangen op deze pezen en gewrichten. Maar niet alleen bij blessures is het soms ideaal om een uurtje op de crosstrainer te trainen. Ook in de winter bij zeer slecht weer kan het een ideale oplossing zijn om in conditie te

blijven.



Elliptigo

Na wat surfplezier op het internet kwam ik plots op een site: www.elliptigo-nederland.nl terecht.

Zij omschrijven daar hun toestel als volgt: “De ElliptiGO is een toestel dat het hardlopen simuleert, maar dan zonder de schadelijke impact op spieren en gewrichten. Hij trekt een breed scala van gebruikers aan en iedereen kan er in een handomdraai mee vertrekken. De ElliptiGO is geschikt voor elke sportieveling. Het maakt niet uit of je nu een recreatieve sporter of een professioneel marathonloper bent. De ElliptiGO biedt een gezonde efficiënte cardiovasculaire cross-training, ook voor geblesseerde sporters die toch hun conditie op peil willen houden.

Er is geen enkel ander toestel op de markt dat het hardlopen op zo’n succesvolle manier benadert als een ElliptiGO.”



Eindelijk verlost van die vervelende blessure!!!

En als je dan eindelijk verlost bent van die vervelende blessure en terug mag lopen, loop dan niet te voortvarend van stapel. Ga niet dadelijk teveel doen. Je hebt het lopen gemist maar ga niet dadelijk een marathon lopen. Bouw de intensiviteit geleidelijk aan op. Je trainer, je trainingsmakers, je loopcollega's zullen je misschien 'opjagen' maar zij voelen niet hoever je hersteld bent. Enkel jijzelf zal je lichaam aanvoelen. Beter een week langzamer terug opbouwen maar heel blijven dan terug te hervallen. En eens terug 100% in orde zullen ook je loopmakers dit wel merken. Je zal terug stralen. Je zal er terug staan met een grote glimlach en alle zorgen zullen vergeten zijn.