



Voetentraining

Door **Mette van der Ven**

Ronde 2 – nr. 11 PRAKTIJKSESSIE BINNEN

Mette van der Ven is docent Lich. Opvoeding en sinds 1990 loop- en conditietrainer bij SV KennemerRand. Docent bij de KWBN en bij de AtletiekUnie (BLT3). Verzorgt diverse bijscholingen voor loop-, wandel- en Nordic Walkingtrainers. Expertise op Fitness, Outdoortraining en Bootcamp gebied. Zij heeft een eigen bedrijf "SportAction" dat zich richt op sportstimulering, training, begeleiding en sportadvies. Met cursussen "BarefootFitness" en als Voetreflexoloog geeft zij advies en oefeningen bij voetproblemen.

Voetentraining

Blessures ontstaan als gevolg van het feit dat de belasting groter is dan de belastbaarheid. Bekende blessures bij wandelaars zijn hielspoor, achillespeesklachten, knieproblemen, verstuipte enkel, peesplaat irritaties en tenen die klachten veroorzaken (hamerteen, klauwteen, hallux valgus).

Voor velen wat minder bekende problemen zijn directe klachten aan de voet zoals fasciitis plantaris, doorgezakte voet, Mortons Neuroom, dun worden van de fatpad, stijve grote teen en slijtage van de sesambeentjes. Middels oefeningen voor de voetspieren kunnen we problemen voorkomen en van voetklachten afkomen!

We hebben 19 spieren in onze voeten die een grote bijdrage leveren in de demping en stabiliteit bij het lopen. Dat we relatief weinig doen met onze voetspieren maar ze wegstoppen in een schoen, daar denken we verder niet bij na.

In deze workshop laat ik u kennis maken met een aantal oefeningen die de kans op het ontstaan van blessures verkleinen en het herstel bevorderen bij het aanwezig zijn van klachten.

Iedere wandelaar en trainer zou deze standaard in zijn trainingsprogramma moeten opnemen!