



Hardloop- analyse

Kasper

Doel:

Comfortabel, blessurevrij en efficiënt hardlopen

Analyse uitgevoerd door:

Christel de Jong – Costa Move / Costa Sports Medicine

Datum: **19 mei 2026**

Algemene indruk

Kasper is een enthousiaste recreatieve loper met als belangrijkste doel om op een fijne en ontspannen manier te kunnen blijven hardlopen. Tijdens de analyse viel direct op dat hij een natuurlijke “eendenstand” heeft van de voeten (lichte exorotatie). Dit lijkt voornamelijk voort te komen uit zijn anatomische bouw en huidige bewegingspatroon. Belangrijk hierbij is dat dit op dit moment geen grote beperking vormt in zijn loopbeweging.

Wel geeft Kasper aan soms klachten te ervaren aan de voeten, met name bij langere belasting of vermoeidheid. Daarnaast merkt hij zelf dat hij iets zwaarder is dan hij graag zou willen zijn, wat extra impact geeft op het bewegingsapparaat tijdens het lopen.

De focus van deze analyse ligt daarom niet op het volledig veranderen van zijn natuurlijke loopstijl, maar juist op het efficiënter omgaan met energie, het verminderen van onnodige belasting en het comfortabeler leren bewegen.

Analyse van het looppatroon

1. Voetplaatsing & stand

Tijdens het lopen is zichtbaar dat Kasper zijn voeten licht naar buiten plaatst. Dit zorgt ervoor dat de afzet iets breder verloopt dan gemiddeld. Op zichzelf hoeft dit geen probleem te zijn, zolang de rest van de keten (enkels, knieën, heupen en romp) goed blijft samenwerken.

Wat wel opvalt, is dat er relatief veel kracht “naar beneden” wordt gezet tijdens de landing. Hierdoor ontstaat een wat stampende loopstijl waarbij energie verloren gaat in verticale impact op de grond.

Gevolg hiervan:

- Meer belasting op voeten en onderbenen
- Minder efficiënte voorwaartse beweging
- Snellere vermoeidheid
- Minder vloeiende pasafwikkeling

2. Romphouding

Kasper loopt momenteel iets ingezakt in de romp. Hierdoor ontstaat minder lengte in het lichaam en wordt de pas minder efficiënt.

Door meer “trots” te lopen; met een langere, rechtere houding vanuit borst en heupen, ontstaat:

- meer ontspanning in het lopen
- betere ademhaling
- efficiëntere energieoverdracht
- minder belasting op voeten en onderrug

3. Beeninzet & pasfrequentie

Op dit moment blijft de knie-inzet relatief laag. Hierdoor ontstaat een wat schuivende loopbeweging waarbij de energie vooral naar beneden gericht blijft.

De belangrijkste technische winst zit daarom in:

→ meer opwaartse energie creëren

Door de benen iets actiever op te tillen ontstaat automatisch:

- een lichtere loopstijl
- meer ritme
- betere voorwaartse verplaatsing
- minder “stampen” op de ondergrond

Het doel is niet hoger of harder lopen, maar juist soepeler en energiezuiniger bewegen.

Adviezen & aandachtspunten

Technische aandachtspunten

1. “Loop trots”

Denk tijdens het lopen aan:

- lange romp
- borst iets omhoog
- ontspannen schouders
- blik vooruit

Alsof er een touwtje aan de kruin omhoog trekt.

2. Minder stampen, meer zweven

Focus tijdens rustige duurloopjes op:

- zachter landen
- kort contact met de grond
- iets lichtere pas



De energie mag minder “de grond in” en meer vooruit bewegen.

3. Knie-inzet iets verhogen

Geen overdreven hoge knieën, maar wel:

- iets actiever optillen van de benen
- meer ritme in de pas
- compactere en soepelere loopstijl

Dit helpt om efficiënter en minder belastend te lopen.

Onderwerp	Beschrijving	Video	Tip
<p>Te veel neerwaartse energie / stampende loopstijl</p>	<p>In deze fase van het looppatroon is zichtbaar dat je relatief veel kracht recht naar beneden in de grond zet tijdens de landing. Hierdoor ontstaat een wat “stampende” loopstijl waarbij energie verloren gaat in verticale impact in plaats van efficiënte voorwaartse beweging.</p>		<p>https://youtube.com/shorts/5ym0aLkLuKg?si=J2F1050BYVSgXIL3</p> <p>Bekijk volledige video hierboven.</p> <p>Probeer lichter te lopen door:</p> <ul style="list-style-type: none"> -zachter te landen -de pas iets korter en sneller te maken -meer te denken aan “vooruit bewegen” in plaats van “duwen in de grond” <p>De energie mag minder naar beneden gaan en juist meer naar voren bewegen.</p>
<p>Verbeterde loopactie met aandacht voor houding</p>	<p>In deze fase is zichtbaar dat de loopstijl al soepeler begint te worden. De landing oogt minder zwaar en er ontstaat meer ritme in de pas.</p> <p>De volgende belangrijke stap zit nu vooral in de houding. Je loopt nog wat ingezakt in de romp, waardoor er lengte en efficiëntie verloren gaat tijdens het lopen. Een rechtere, meer trotse houding zal zorgen voor:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● betere ademhaling ● meer ontspanning 		<p>https://youtube.com/shorts/Ucl40unbhSI?is=aLSdppPOese1TfHW</p> <p>Bekijk volledige video hierboven.</p> <p>Loop “trots”:</p> <ul style="list-style-type: none"> -borst iets omhoog -schouders ontspannen -blik vooruit -lengte maken vanuit de romp

- meer ontspanning
- efficiëntere energieoverdracht
- een lichtere loopstijl

**Meer knie-
inzet en
actieve
loopstijl**

In deze fase is duidelijk zichtbaar dat je de benen actiever begint op te tillen. Hierdoor ontstaat meer ritme, een lichtere pas en een betere voorwaartse energieverplaatsing.

De loopstijl oogt al duidelijk efficiënter en soepeler dan in het eerste filmpje. Wel is zichtbaar dat deze manier van bewegen nog bewust gestuurd wordt en nog niet volledig automatisch aanvoelt.

De focus ligt nu vooral op herhaling en automatisering van het nieuwe bewegingspatroon.



https://youtube.com/shorts/4nd5mJyoxzU?is=wNKa-5n30khD_Xg7

Bekijk volledige video hierboven.

Blijf oefenen op:

-lichte actieve knie-inzet

-ontspannen ritme

-soepel vooruit

Het doel is dat deze

nieuwe manier van

lopen uiteindelijk

vanzelfsprekend

en natuurlijk gaat

aanvoelen.

Trainingsadvies

Voor Kasper is het belangrijk om:



- rustig op te bouwen
- vooral comfortabel te blijven lopen
- niet te veel op snelheid te focussen
- techniek stap voor stap te integreren

Daarnaast kan gewichtsverlies mogelijk bijdragen aan minder belasting op voeten en gewrichten. Hierbij ligt de nadruk vooral op duurzame leefstijlkeuzes en regelmaat, niet op streng diëten. Let op: het gaat niet om heel erg veel kilo's maar net even die paar die het nu zwaarder maken.

Conclusie

Kasper heeft een natuurlijke loopstijl die goed bij zijn lichaamsbouw past. De lichte eendenstand hoeft niet direct gecorrigeerd te worden, maar er is duidelijk winst te behalen in looptechniek en energieverdeling.

Door:



- rechtop te lopen
- de benen actiever op te tillen
- minder te stampen
- en soepeler voorwaarts te bewegen

kan hij comfortabeler, efficiënter en waarschijnlijk ook met minder klachten blijven hardlopen.

De verwachting is dat met gerichte aandacht voor techniek en rustige trainingsopbouw het loopcomfort de komende periode duidelijk zal verbeteren.

Aanvullend advies

Naast de technische aandachtspunten uit deze analyse is het zeker een goed idee om eens een afspraak te maken bij de sportarts. In combinatie met deze loopanalyse kan zij nog gericht kijken naar de stand van de voeten, de belasting op het lichaam en eventuele aanvullende adviezen geven rondom schoenen, belastbaarheid en blessurepreventie.



Daarnaast kan het interessant zijn om in de toekomst een maximale inspanningstest te doen, op het moment dat het lopen echt goed voelt en er meer trainingsbasis is opgebouwd. Met zo'n test kunnen trainingszones nauwkeurig bepaald worden, waardoor er nog gericht en efficiënter getraind kan worden richting persoonlijke doelen. Vanuit deze gegevens kan vervolgens een passend trainingsschema worden opgebouwd.

Voorbeeld trainingsopbouw – Kasper

Doel: soepeler, fitter en comfortabeler leren hardlopen

Frequentie: 2 trainingen per week (loopband)

Training 1 – Tempoduurloop (Souplesse)

Doel:

Rustig leren doorlopen in ontspannen tempo met focus op techniek, souplesse en efficiënter bewegen.

Week 1-2

- 5 min rustig inlopen
- 10 min ontspannen duurtempo
- 1 min iets versnellen → focus op techniek
- 9 min ontspannen duurtempo
- 1 min versnellen → focus op lichte pas en houding
- 5 min uitlopen

Week 3-4

- 5 min inlopen
- 10 min rustig duurtempo
- 1 min versnellen
- 10 min rustig duurtempo
- 1 min versnellen
- 5 min uitlopen

Week 5-6

- 5 min inlopen
- 10 min ontspannen tempo
- 1 min versnellen
- 10 min ontspannen tempo
- 1 min versnellen
- 10 min ontspannen tempo
- 5 min uitlopen

Focus tijdens de versnellingsminuten

Tijdens de korte versnellingen ligt de nadruk niet op “hard lopen”, maar op:



- lichte actieve knie-inzet
- trotse houding
- kort grondcontact

- ontspannen schouders
- energie vooruit bewegen in plaats van naar beneden stampen

Zie deze minuten als techniekmomenten waarin het lichaam leert hoe soepel en efficiënt lopen mag voelen.

Training 2 – Intervaltraining

Doel:

Meer souplesse, ritme en actieve loopstijl ontwikkelen.

Week 1-2

- 5 min inlopen
- 6 × 1 minuut iets sneller tempo
- 2 minuten rustig wandelen/dribbelen tussendoor
- 5 min uitlopen

Week 3-4

- 5 min inlopen
- 8 × 1 minuut sneller tempo
- 90 sec rustig herstel
- 5 min uitlopen

Week 5-6

- 5 min inlopen
- 6 × 2 minuten sneller tempo
- 2 min rustig herstel
- 5 min uitlopen

Focuspunten:

- actieve knie-inzet
- soepel ritme
- ontspannen schouders
- energie vooruit bewegen

Tot slot

Het belangrijkste doel in deze fase is niet snelheid, maar comfortabel en efficiënt leren bewegen. Regelmaat, ontspanning en techniek staan centraal.

Wanneer je behoefte hebt aan:




- een uitgebreider persoonlijk trainingsschema
- begeleiding richting een specifiek doel
- looptechnische coaching
- of begeleiding op basis van hartslagzones / inspanningstest

dan is het mogelijk om hiervoor een persoonlijk traject op maat samen te stellen via Costa Move / Costa Sports Medicine.

Aanbevolen youtube filmpje om eens te kijken:

 [PERFECT RUNNING FORM -5 Tips ALL Runners Can Learn from Eliud Kipchoge](#)

Podcast om eens naar te luisteren:

 [#1 De \(on\)zin van voorvoet landen bij hardlopen.](#)