

Sportarts

Ondertussen ben ik naar de sportarts geweest, en ik denk dat we de oorzaak van de problemen in de bil en hamstring te pakken hebben.

Dat het met de val in Luxemburg te maken had, verwachtte ik al wel, en de conclusie was een Iliosacrale dysfunctie ontstaan door val met als gevolg hamstring- en gluteus medius hypertonie rechts, oftewel - in gewone taal - veel te hard op mijn heup geland, waardoor mijn bekken scheef stond.

De sportarts stelde voor het direct op te lossen, en dat vond ik uiteraard een heel goed plan. Eerst even gekeken hoe ver ik mijn been naar links en rechts kon bewegen, en daar zat een flink verschil (in graden) tussen links en recht. Extensie heup links minder dan rechts heet dat. Daarna even diep inademen, en tijdens de uitademing werd mijn heup terug gezet. En dit een paar keer herhaald.

Daarna weer even gemeten, en er was duidelijk verschil merkbaar met de eerste meting. De verschillen waren nagenoeg weg, en dat scheidt vertrouwen. Daarna nog wat oefeningen doorgenomen, en weer naar huis. Voor mijn gevoel een erg nuttig bezoek, en blij dat ik niet voor niets naar Amersfoort gereden ben.

Zaterdag hebben we een rustige duurloop gedaan, en dat voelde goed. Zondag weer voor de eerste keer na de val op een race-fiets. Het was mijn Cube, waar ik recent een tripple blad ingezet heb, want ik had sowieso al een vermoede dat ik weer zou starten aan een extreme triathlon. Dus een Cube aerium pro, maar zonder opzetstuur, en een shimano 105 groep met tripple bladje voor. Ik was erg benieuwd hoe het schakelde, en dat ging perfect! Goed afgesteld door Martens, dus hopelijk schakeld ie net zo goed tijdens de Swissman en Icon, want dan neem ik deze fiets mee. Mijn Carbon tijdrifciets heb ik zo lang verhuisd naar zolder, want ik verwacht niet dat die in actie komt dit jaar. Geen korte of vlakke wedstrijden in het vooruitzicht, dus trainen en wedstrijden op de Cube fiets.

Zomaar een kort stukje van 50KM gereden, maar geen last van mijn blessure, en heel lekker gefietst.

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

<http://triathlon.ict-oke.com>

Deze week wel heel slecht begonnen, want had het zo druk dat ik niet kon gaan lopen afgelopen maandag, en da's niet goed. Hopelijk kan ik het vandaag flink inhalen, want....ik heb er zin in! Voelt heel goed, nu het er op lijkt dat de blessure binnenkort weer weg is, en ook het trainen met van die mooie doelen in het vooruitzicht is een heel stuk fijner.

Juni de Swissman Xtreme triathlon:



September de ICON xtreme triathlon



Ja...en dan binnenkort het zwemmen maar weer op pakken. Eigenlijk nog niet zo'n zin om in het binnenbad te gaan , en zeker niet zo laat op de avond door de weeks. En als het lekker weer blijft, dan ga ik liever fietsen op zondag dan zwemmen, dus weet eigenlijk nog niet zo goed wanneer ik weer ga.

En dan nog even tijd vinden om te gaan schaatsen. Mijn aanvraag om lid van de elfsteden vereniging (met startrecht) te worden is inmiddels op de post gegaan, dus hopelijk hoor ik snel bij de leden die mogen starten. Tot die tijd, zal ik het moeten doen met een wintertriathlon, maar dat lijkt me ook fantastisch. Zodra het te koud word om te fietsen, dan zal ik de ijsbaan op zoeken, en af en toe op de tacx trainer, want die heb ik ook weer opgesteld.