

# Blessure

Gelukkig ben ik weer terug aan het hardlopen. Helaas niet helemaal zonder problemen, want de val van vorige week op mijn heup heeft weer een zenuw geraakt. Dit is niet de eerste keer dat dit gebeurt, en normaal gesproken zou dit weer binnen een aantal weken over moeten gaan.

Het is vooral de kracht in mijn linkerbeen die ik mis, en gisteren tegen het einde van mijn lange duurloop merkte ik dat het gevoel in dit been een stuk minder was. Dus....moet weer oefeningen gaan doen, en zorgen dat dit weer snel opgelost is.



## Grondcontact balans

Maar ik ben al lang blij dat ik weer kan hardlopen zonder veel pijn. De 24KM van gisteren begon heel lekker, maar naarmate de tijd verstreek, liep het wat minder lekker. Hierboven de grafiek van de grond contacttijd balans, en daarin is te zien dat na verloop van tijd de balans weg was. De meeste kracht kwam uit het rechterbeen, en niet van links, en ging dus in het rood....

## **Hans - Triathlon's en ultra's**

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---

Dus.....voorlopig flink wat oefeningen doen, en van lieverlee het aantal kilometers terug opbouwen.