Nieuw wetsuite is binnen - en bezoek aan fysio

Wetsuit

Hij is binnen....Heb de wetsuit gisteren "even" gepast, maar het viel nog niet mee om er in te komen.Eenmaal helemaal aan zit het goed. Uitschieten gaat trouwens wel erg snel. Volgens de tabel zou het pak erg ruim moeten zitten.Ik heb namelijk de M die vanaf 1M73 (en ik ben zelf 1M72), en van 70 tot 80 KG (ben zelf 75KG). Voor mijn gevoel zit het gewoon heel erg strak, dus dat is wel goed!

Vanavond als het weer het toelaat even testen in Galder.

Fysio in Rijsbergen

Gisteren voor de eerste keer langs de fysio in Rijsbergen.
Na het intakegesprek samen met Francois, diverse loopstijlen op video vastgelegd. Tijdens de verdere analyse kwamen er al snel een paar dingen naar voren dit tot nu toe nooit opgemerkt waren.

1:De achillespeesreflex van mijn rechtse voet werkt niet meer. Waarschijnlijk een overblijfsel van de hernia operatie.
2:De spiermassa van mijn linkse kuit en bovenbeen zijn veel minder dan van de rechtse (De omtrek scheelt meer dan 2 CM!)Door de hernia heb ik dus al een hele tijd kracht verlies, en we gaan er aan werken dit zo snel mogelijk terug in balans te krijgen.
3:Tijdens het doen van squads, draai ik naar links (heeft ook te maken met de hernia, en gaan we ook oplossen.

Verder heb ik oefeningen meegekregen.

Trainingen:

Deze week met Maaike gefietst, en twee keer een duurloop gedaan. De eerste op maandag viel tegen. Het waren 7 loodzware kilometers, en ik had moeite om in evenwicht te blijven.
Gistern ging het al stukken beter. 10KM op een redelijk tempo, bij de vrij hoge temperatuur.
Vanaf a.s. weekend ga ik de fietskilometers weer opvoeren.