

RUN NATURAL LIVE FREE!



**NATUURLIJK EN
BLESSUREVRIJ
HARDLOPEN !**

www.runwaysamersfoort.com

A woman wearing a blue long-sleeved top, blue leggings, a black cap, and glasses is running on a dirt path in a forest. She is wearing a black backpack and running shoes. The background is filled with green trees and foliage.

3 tips voor moeitelozer hardlopen:

1. Maak gebruik van de zwaartekracht;
hel licht naar voren in een
uitgestrekte houding

www.runwaysamersfoort.com

www.runwaysamersfoort.com



2. Loop ontspannen met een losse enkel voor de juiste demping, vering en ontspanning in je hele lijf

A person is running on a paved path, captured in a side profile. They are wearing a black t-shirt and black shorts. A large, bright green circle is drawn around their lower body, specifically the legs and feet, to highlight the running technique being discussed. The background consists of tall, green grass. The text is overlaid on the image in white, bold font.

**3. Loop met kleine passen: 160-180
passen per minuut om de impact
van je landing te verminderen en de
kwaliteit van je techniek te
verhogen**