

5 oefeningen voor hardlopers die je thuis kunt doen!

Maak kennis met oefeningen die de meest belaste spieren met hardlopen versterken

Deze oefeningen zijn geschikt om aan je trainingsprogramma toe te voegen.

Om deze oefeningen uit te kunnen voeren heb je (bijna) geen materialen of een lidmaatschap bij een sportschool nodig.

Deze oefeningen zijn gericht op de benen, buikspieren en het bovenlichaam en zijn daarom vooral geschikt ter verbetering van je loophouding.

Week 1

Air Squat

Zet je voeten op schouderbreedte met de tenen naar voren gericht. Plaats je handen voor je borst om je evenwicht te kunnen houden. Zak langzaam naar beneden en zorg ervoor dat de knieën niet voorbij je tenen komen. Kom daarna weer langzaam omhoog. Herhaal dit 10 tot 15 keer.



1

Walking Lunge

Zet je voeten op heupbreedte neer. Stap naar voren met je rechtervoet en buig door beide knieën tot 90 graden. Kom vervolgens omhoog en stap uit met je linkervoet. Blijf de oefening voorwaarts uitvoeren en houd de achterste knie bij elke stap net iets boven de grond. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer en wissel van been. Je kunt deze oefening ook prima zonder gewichten uitvoeren!



2

Single-Leg Balance

Ga staan met je handen in de heupen. Verplaats je gewicht naar je linkerbeen en breng de rechterknie omhoog zodat de heup, knie en enkel in een hoek van 90 graden komen. Houd deze positie 30 tot 60 seconden vast en herhaal deze oefening en wissel van been.



3

Backward Lunge

Zet je voeten op schouderbreedte naar. Breng je rechterbeen naar achteren en laat je zakken tot dat beide knieën in een hoek van 90 graden zitten. Stap hierna terug naar je start positie. Wissel af van been en herhaal deze oefening 10 tot 15 keer per been.



4

Single-Leg Bridge

Ga op je rug liggen en zet je knieën in een gebogen hoek met de voeten plat op de grond en je armen langs je lichaam. Til je rechterbeen op richting het plafond, zodat beide knieën op één lijn liggen. Span je bilspieren aan terwijl je de heupspieren omhoog tilt. Ga terug naar de start positie en herhaal deze oefening aan beide kanten 10 tot 15 keer.



5