

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 4

Mountain Climber

Start in een hoge plankpositie. Zorg ervoor dat je schouders zich boven je polsen bevinden. Span je buikspieren aan en zorg ervoor dat je lichaam een rechte lijn vormt van je schouders naar je heupen en naar je hielen toe. Span je bilspieren en dijken aan om de benen recht te houden. Breng je linkerknie naar je borst en breng hem weer snel terug naar de plankpositie. Doe dit vervolgens ook aan je rechterkant. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer per been.



1

FOR TOTAL RUNNING

athleticpoint

2



6-Inch Hold

Ga op je rug liggen met je gezicht naar het plafond toe. Leg je benen gestrekt en je armen langs je lichaam met je handen onder de billen. Til de benen 15cm van de grond. Trek je navel in om ervoor te zorgen dat de rug van de grond loskomt. Houd dit 30 tot 60 seconden vast.

FOR TOTAL RUNNING

athleticpoint

Russian Twist

Ga met gebogen knieën op de grond zitten en zet je hakken in de grond. Leun met je bovenlichaam 45 graden achterover. Draai met je ellebogen gebogen en je handen in elkaar de romp van links naar rechts. Herhaal de oefeningen 10 tot 15 keer.



3

Leg Lift

Ga met je rug plat op de grond liggen met je benen uitgestrekt. Leg je handen onder je bilspieren. Zorg ervoor dat je rug plat op de grond blijft liggen. Til je benen zo gestrekt mogelijk op en breng ze naar het plafond. Laat vervolgens de benen weer langzaam terug zakken. Wanneer je benen net boven de grond zweven, til je ze weer op. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer



4



Bicycle Crunch

Ga op de grond liggen met beide handen achter het hoofd. Breng je ellebogen naar een wijde positie. Til je knieën in een hoek van 90 graden. Trek je rechterschouder van de grond om je rechterelleboog naar je linkerknie te kunnen brengen, terwijl je het rechterbeen uitstrekt. Keer terug naar de startpositie om vervolgens je linkerelleboog naar de rechterknie te brengen. Tegelijkertijd strek je je linkerbeen uit. Wissel af per been en herhaal de oefening 10 tot 15 keer.

5

