

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 2



Split Squat

Ga staan en plaats de bovenkant van je rechtersoet op een yogablok, bank of stoel achter je. Stap met je linkerbeen ver genoeg uit zodat je een hoek van 90 graden kan maken zonder dat knie voorbij je teen komt. Span je heupspiieren aan terwijl je recht naar beneden zakt. De linker knie moet richting een hoek van 90 graden gaan terwijl de rechter knie naar de grond wijst. Kom daarna rustig omhoog en herhaal de oefening 10 tot 15 keer en wissel vervolgens van been.





Glute Bridge

Ga met je rug op de grond liggen. Buig je knieën en zet je voeten stevig op de grond. Span je bilspieren aan en til je heupen van de grond. Zorg ervoor dat je lichaam recht blijft van de schouders tot aan de knieën. Zak daarna langzaam terug en herhaal de oefening 10 tot 15 keer.

2



Plyo Lunge

Ga met je voeten op heupbreedte staan. Stap met je linkervoet achteruit en laat je knie zakken tot een hoek van 90 graden. Spring vervolgens omhoog en vang jezelf op in de uitvalpositie. Ga vervolgens door met het afwisselen van de linker en rechterbeen met een sprong in het midden. Dit met als doel om de tijd in de lucht te verlengen en de tijd op de grond te verkorten. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer per been.



3



Single-Leg Half Squat

Ga op de grond staan en verplaats je gewicht naar het linkerbeen terwijl je je rechterknie op tilt. Zorg ervoor dat je stabiel staat en zak langzaam door je linkerbeen heen totdat je in een hoek van 90 graden zit. Houd je armen tijdens het zakken recht voor je om je evenwicht te kunnen behouden. Ga vervolgens terug naar de startpositie en herhaal de oefening 10 tot 15 keer per been.



4

Straight-Leg Calf Raise

Ga op een rand van een verhoging of op een onderste traprede staan met je voeten op heupbreedte. Verplaats je gewicht naar één been en duw jezelf omhoog zodat je op je tenen komt te staan. Houd deze positie 1 seconden vast en zak dan weer langzaam terug. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer per been. Deze oefening kun je ook prima zonder gewichten uitvoeren!



5