



5 oefeningen
voor
hardlopers

WEEK 3

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 3

Shoulder Bridge

Ga op je rug liggen met je gezicht naar het plafond toe. Zet je knieën gebogen neer met de voeten plat op de grond. Plaats je armen langs je lichaam. Span je bilspieren aan en til de heupen omhoog. Laat de heupen vervolgens weer zakken en herhaal de oefening 10 tot 15 keer.



1

Bent-Knee Calf Raise

Ga op de rand staan van een trede of doos. Zet je voeten op heupbreedte uit elkaar en zak met je knieën naar een hoek van 45 graden. Verplaats je gewicht naar het rechterbeen en laat je linkervoet los van de trede of doos. Duw jezelf omhoog op je linkervoet tot dat je op je tenen staat. Laat jezelf vervolgens weer langzaam terugzakken. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer.



2

Heel Drop

Ga met één been op een verhoging staan. Zet je achterste been op de rand en buig je voorste knie. Laat je achterste hiel zakken en laat hem daarna weer langzaam omhoogkomen. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer per been.



3

Eccentric Calf Raise

Ga op de rand van een verhoging staan of op de onderste trede van een trap. Zet je voeten op schouderbreedte en ga vervolgens op je tenen staan. Laat je daarna weer langzaam terugzakken en herhaal deze oefening 10 tot 15 keer.



4

Plank

Ga staan op je handen en voeten. Zorg ervoor dat je schouders zich boven je polsen bevinden. Span je bilspieren aan om ervoor te zorgen dat je lichaam in een rechte lijn is van de schouders tot aan de heupen. Trek je navel in zodat het makkelijker wordt om recht te blijven. Houd deze positie 30 tot 60 seconden vast.



5