

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 5



Windshield Wiper

Ga met je rug plat op de grond liggen. Leg je armen gestrekt naast je neer, zodat je lichaam een T vormt. Strek je benen recht omhoog richting het plafond. Span je buikspieren aan en laat je benen zo ver mogelijk naar rechts zakken zonder dat je schouders van de grond loskomen. Breng je benen vervolgens naar de linkerkant en laat ze zover mogelijk zakken zonder dat de schouders van de grond loskomen. Ga door met afwisselen van links naar rechts met controle. Herhaal deze oefening 30 tot 60 seconden.





Superman

Ga plat op de grond liggen met je gezicht naar beneden. Leg je handen op de mat voor je hoofd neer. Til je armen, borst en benen van de vloer. Trek je bilspieren en dijen aan en ontspan je schouders en nek. Breng vervolgens je lichaam weer terug naar de grond. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer.



2



Bird Dog

Start op je handen en je voeten. Zorg ervoor dat je knieën zich onder de heupen bevinden en je schouders zich boven de polsen bevinden. Houd je rug in een rechte positie en strek je rechterarm en linkerbeen recht naar buiten. Trek vervolgens je rechterelleboog en linker knie naar elkaar toe, zwevend net boven de vloer. Herhaal dit 10 tot 15 keer aan de linker- en rechterkant.



3



4

Swimmers

Ga plat op de grond liggen met je gezicht naar beneden. Span je rug-, bil-, en beenspieren aan. Til vervolgens je armen, je borst en je benen van de vloer. Houd deze positie vast en til je armen en benen op en neer, één voor één snel achter elkaar, alsof je zwemt. Houd de afwisseling van de armen en de benen 30 tot 60 seconden vast.

Scorpion

Ga plat op de grond liggen met je gezicht naar beneden. Leg je armen in een T vorm gestrekt uit en laat je duimen omhoog wijzen. Buig je linkerbeen en breng je hiel naar je rechterhand toe. Probeer je schouders op de grond te houden. Houd deze positie 30 tot 60 seconden vast. Herhaal de oefening vervolgens aan de andere kant.



5