



OEFENINGEN KRACHTTRAINING

Wat is de bedoeling?

Je gaat oefeningen doen die je niet erg gewend bent, dus begin de eerste weken rustig met niet te veel herhalingen. De training is een krachttraining die zich toespitst op je benen en rompspieren.

De trainingsvormen zijn relatief belastend, maar vooral met relatief ongewone bewegingen, die de meesten van ons in het dagelijks leven niet of nauwelijks doen. Vooral als je dergelijke oefening zelden of nooit doet, heeft je lichaam mogelijk veel tijd nodig om zich aan te passen aan de oefeningen (veel spierpijn in de eerste we(e)k(en)).

We adviseren je om 4-5 keer per week (max. 1x per dag) een aantal oefeningen te doen, zodat je de hardloop krachttrainingen veel beter aan zult kunnen en de kans op blessures geminimaliseerd wordt. Deze oefeningen kosten niet veel tijd en het is natuurlijk verstandig om dit in je dagroutine in te plannen, bijvoorbeeld voor je ontbijt, tijdens je lunchpauze of op het balkon van je luxe vakantie-accommodatie (je huis)

De oefeningen bestaan uit 3 simpele oefeningen die je heel netjes, rustig en geconcentreerd uitvoert. Vanwege de coronaperiode heb je mogelijk tijd genoeg om in je eentje lekker op een matje of op de vloerbedekking en in alle rust van je eigen huis deze oefeningen te doen..

Oefening 1

Ga op een stoel op krukje zitten, waarbij de zithoogte relatief laag is. Als je rechtop zit, met je voeten plat op de grond, dan moeten je knieën iets meer dan 90° gebogen zijn. Plaats beide armen gekruist voor je borst, met je handen op je schouders. Ga nu vanuit deze zitpositie rechtop staan en vervolgens weer rustig zitten. Wacht 2-3 seconden voordat je de oefening herhaalt



Oefening 2



Sta rechtop, beide voeten naast elkaar. Stap met een voet naar voren, ongeveer 1 meter (uitvalpas).

Zak door het voorste been, maar hou dit onderbeen zo verticaal mogelijk. Hou hierbij je armen recht naar beneden, maar wel ontspannen, kijk recht vooruit.

Zak door tot je knie van je voorste been een hoek maakt van 90°, blijf 1 seconde staan en strek je voorste been zodat beide benen recht zijn en stap weer terug naar de begin positie.

Doe nu hetzelfde, maar dan met je andere been.

Blijf steeds 2-3 seconden staan voordat je deze oefening herhaalt.

Oefening 3

Sta rechtop, beide voeten uit elkaar, schouderbreedte.

Zak zo ver door beide benen, dat je knieën een hoek maken van 90°

Probeer hierbij je onderbeen zo verticaal mogelijk te houden. Dit lukt alleen als je rug (kaars)recht houdt en je zwaartepunt zover mogelijk naar achteren.

Hou de positie 1-2 seconden vast voordat je weer omhooggaat. Blijft hierbij recht vooruitkijken en hou je armen verticaal naar beneden of beide handen in je nek (ellebogen naar buiten).

Ga weer rechtop staan in de begin positie. Blijf 2-3 seconden staan voordat je deze oefening herhaalt.



“Luister” vooral goed naar je lichaam als je hiermee aan de slag gaat.

Het is goed mogelijk dat je in de eerste we(e)k(en) je spieren en pezen zult gaan voelen en begin daarom rustig en voorzichtig aan.

Ga alleen pas dan het aantal herhalingen vergroten, als je geen last/pijn hebt van de vorige dag(en).

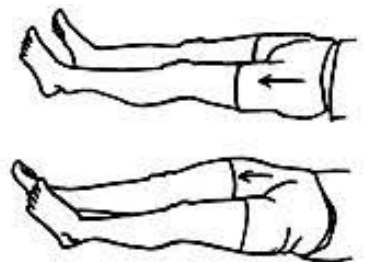
Oefening 4

Ga plat op de grond liggen, op je rug, ontspannen

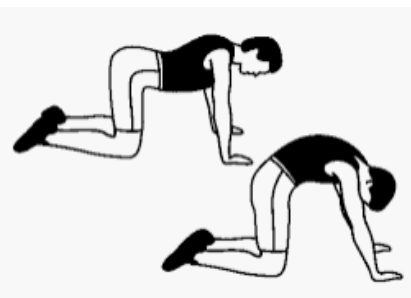
Hou beide benen gestrekt en “trek” je ene voet en hou je andere been lang, maar hou beide benen recht en naast elkaar

Dit kan alleen door je heup gewicht schuin te kantelen, hou deze bewegingstand 3-5 seconden vast en ontspan daarna beide benen zodat je voeten weer naast elkaar komen. Herhaal met hetzelfde been dit 4x

Wissel daarna van links naar rechts (of omgekeerd en herhaal 4x met andere been).



Oefening 5



Ga op handen en knieën op de grond zitten, zet beide knieën onder je heup en beide handen onder je schouders.

Als het goed is maken zowel je armen als je benen een hoek van ongeveer 90° met de grond en je bovenlichaam

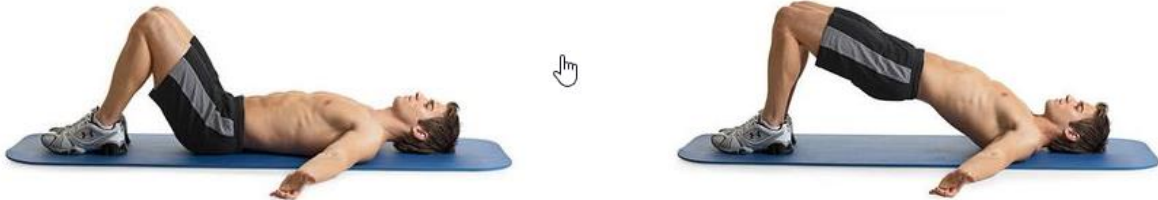
Armen en benen verticaal, bovenlichaam horizontaal en vlak

Trek nu de rug bol en hou dit 5 seconden vast, daarna je rug “hol” maken en ook 5 seconden vasthouden, vervolgens weer vlak zitten.

Oefening 6

Ga op je rug liggen, ontspannen en trek je knieën op in een hoek van 90°

Duw nu je heupen zo hoog mogelijk omhoog zodat je alleen nog met je voeten, schouders en hoofd op de grond ligt. Hou dit 5 seconden vast en zakt dan weer rustig naar de begin positie terug, wacht 5 seconden en doe te oefening opnieuw.



Oefening 7

Ga op je buik liggen met je ellebogen langs je lichaam in de opdruk positie.

Doe een push-up met je armen strak langs je lichaam en je hele lichaam zo recht als een plank.

Blijf 5 seconden met je armen gestrekt en je lichaam in gestrekte positie "staan".

Zak rustig weer naar beneden. Herhaal dit 3x



Oefening 8



Ga op je rug liggen met beide schouders plat op de grond, trek je linker knie tot 90° en draai deze rustig over je rechterbeen, gebruik eventueel je rechterhand om de knie zo goed mogelijk naar de grond te krijgen en hou daarbij altijd beide schouders op de grond, forceer niet.

Hou dit 5 seconden vast en draai terug en laat je linkerbeen zakken en trek rechts op en doe hetzelfde over links.

Oefening 9

Eenzijdige superman(vrouw): ga op handen en knieën zitten, met een rechte wervelkolom.

Strek je rechterarm en linkerbeen, terwijl je je heupen recht houdt. Hou dit 5 seconden vast keer terug in de start positie en herhaal met de andere kant, dus linkerarm en rechterbeen.

