

## your roadmap

# Oefeningen voor verantwoord lopen



## Oefenschema

### EEN GOED BEGIN: DE WARMING-UP

Hardlopers op elk niveau hebben baat bij een goede warming-up. Het bereidt je lichaam voor op de inspanning die je gaat leveren, en helpt blessures voorkomen. Een warming-up bestaat uit rustig inlopen (10-15 minuten) en een aantal oefeningen (5-10 minuten).

Als je een duurloop in een laag tempo op het programma hebt, kun je het inlopen overslaan. Als de training pittiger is, of bij het lopen van wedstrijden, is een complete warming-up onmisbaar. In het algemeen geldt: hoe zwaarder en korter de inspanning die je gaat leveren, en hoe sneller de loper, hoe uitgebreider de warming-up. Voorbeeld: Een atleet die zich voorbereidt op 5 kilometer, heeft een langere warming-up nodig dan iemand die de marathon gaat lopen.

#### Basisoefeningen

We beginnen bij het begin! Maak je lichaam los met wat basisoefeningen: het draaien van de heupen, armen, schouders en enkels.

Daarna is het tijd voor 3 tot 4 versnellingsloopjes, 10 - 15 minuten lang (als je goed getraind bent). Bij een versnellingsloopje begin je heel rustig, en voer je de snelheid ontspannen op over een afstand van 100-150 meter.

#### Dynamisch rekken

Dit is geen noodzakelijk onderdeel van je warming-up. Als je dit toch wilt doen, doe dit dan ná het inlopen, want de spier die je rekt moet warm zijn. Zwaai met je armen en draai beheerst je schouders, heupen en enkels los. Zo bewegen de betreffende spieren licht verend heen en weer. Hierdoor zet je er een beetje spanning op, waardoor die spieren de inspanning die volgt beter op kunnen vangen.



15 seconden per spiergroep.

### EEN GOED EINDE: DE COOLING-DOWN

Zo, je rondje door het park of die snelle wedstrijd zit erop. Dan nu de beentjes omhoog? Helaas, het is echt beter om een goede cooling-down te doen. Voor je hart en longen is uitlopen van belang om rustig terug te komen naar een gecontroleerde ademhaling. Voor je spieren en de aanhechtingen is het goed om de eerste afvalstoffen kwijt te raken. Bovendien neemt tijdens de cooling-down je bloeddruk geleidelijk af.

Voor uitlopen geldt eigenlijk hetzelfde als voor je warming-up: hoe korter en heftiger de inspanning, hoe groter het belang van uitlopen. Ook voor beginnende lopers is de cooling-down belangrijk. Wandel 5 tot 10 minuten uit en doe een paar statische rekoefeningen. Gevorderde lopers doen hetzelfde, maar dan in looppas.

En onthoud: tijdens de warming-up en cooling-down heb je altijd meer kleding aan dan tijdens de wedstrijd (of je rondje door het park).

#### Statisch rekken













Na afloop van je training of wedstrijd is statisch rekken, dat is rekken zonder te bewegen, zinvol. Hierbij wordt de spierspanning die je hebt opgebouwd tijdens het hardlopen weer teruggebracht naar normale proporties. Let bij koude omstandigheden, of als je erg bezweet bent, goed op dat je niet te veel afkoelt. Je kunt natuurlijk ook binnen je rekoefeningen doen.



15 - 20 seconden per spiergroep.

#### Lenigheid

Om soepel te lopen, doe je lenigheidsoefeningen. Deze zijn erop gericht je minimale lenigheid te behouden, of zelfs te vergroten. 'De Zonnegroet', een zeer complete en compacte oefenserie, is hiervoor heel geschikt. Het is een extra oefening (dus niet tijdens warming-up, training of cooling-down). Zorg ervoor dat je de oefeningen goed uitvoert (zie illustraties).

-  1. Ga rechtop staan, met je voeten naast elkaar. Houd je armen langs je lichaam.
-  2. Breng je armen omhoog. Buig langzaam naar achteren, terwijl je je armen boven je hoofd gestrekt houdt.
-  3. Buig langzaam voorover. Je buik gaat naar je bovenbenen en je handen richting de grond.
-  4. Breng je linkervoet zo ver mogelijk naar achteren. Houd je handen op de grond en zorg dat je rechtervoet tussen je handen blijft staan, met je knie boven je enkel. Houd je hoofd omhoog.
-  5. Breng nu je linkerbeen naar achteren. Je staat op handen en tenen, met je heupen in een rechte lijn. Je kijkt naar de grond.
-  6. Kom in een plank en breng je lichaam langzaam naar de vloer. Zak rustig door je armen, totdat je knieën, borst, handen en voorhoofd de grond raken. Heupen en onderbuik blijven in een rechte lijn.
-  7. Streck nu je armen. Laat je heup zakken. Je bovenlichaam komt vanaf je middel omhoog. Buig lichtjes naar achteren en kijk omhoog. Je benen zijn naast elkaar.
-  8. Kom met je heupen weer omhoog. Benen en armen blijven gestrekt en je hoofd komt in één lijn met je armen.
-  9. Buig nu je rechterbeen en zet er een grote stap mee naar voren. Beweeg je linkerknie naar de grond. Net als in stap 4, kijk je vooruit.
-  10. Houd je handen op de grond en breng je linkervoet naast je rechtervoet. Buig vanuit de heupen, span buikspieren aan, en probeer je buik in de richting van de bovenbenen te brengen. Je bent terug in de positie van stap 3.
-  11. We gaan weer rustig omhoog. Streck je armen op. Buig langzaam naar achteren. Net als bij stap 2.
-  12. Ga terug naar de beginstand en ga door met de volgende zonnegroet.

Vergeet niet om rustig te ademen en af en toe te glimlachen.

## Loop eens langs

Heb je vragen over dit oefenschema of interesse in een trainingsschema? Kom dan even langs bij een van onze vestigingen. Onze hardloopexperts zijn jouw runningmates en vertellen je graag alles over hardlopen.

Kijk voor een overzicht van al onze vestigingen op [runnersworld.nl](http://runnersworld.nl)



# Looptips.

## Haal meer uit je run.

### NOG EFFECTIEVER LOPEN!

Naast de warming-up en cooling-down, zijn er andere oefeningen die je het lopen makkelijker maken en helpen om blessures te voorkomen.

Met de onderstaande tips en oefeningen haal je nog meer uit het hardlopen.

#### Train je core

Sterke core spieren, oftewel een sterke onderrug, heupen, bekken en buik, zorgen ervoor dat hardlopen makkelijker gaat. Bovendien verkleint een sterke core de kans op blessures. Als je core zwak is, moeten andere lichaamsdelen, bijvoorbeeld de kuitspieren, knieën of hamstrings, dit namelijk compenseren. Hierdoor heb je meer kans op blessures. Gelukkig kun je al met een paar oefeningen snel resultaat boeken en je core versterken.

De brug en de plank zijn twee belangrijke en makkelijk uit te voeren oefeningen. Het grote voordeel hiervan is dat je ze op elke vlakke ondergrond kunt doen. Je hebt er verder niets voor nodig. Geen gewichten of apparaten. Je traint met je eigen gewicht.

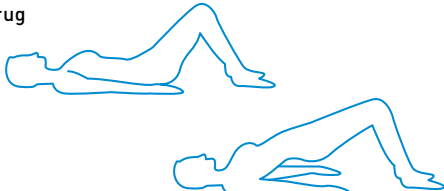
#### De plank



Ga met je buik naar de grond liggen. Je armen zijn gebogen. Plaats je onderarmen op de grond. Je elleboog is recht onder je schouder. Lift het gewicht van je onderlijf op je tenen. Houd hoofd, nek, rug en heupen horizontaal op één lijn. Alsof je een plank bent dus! Trek je navel in en span je buikspieren aan. Blijf regelmatig ademen.

Doe de plank 3x per week. Begin met 3x 15 seconden, met tussendoor 1 minuut rust. Bouw wekelijks op door 5 seconden langer te 'planken', tot maximaal 3x 60 seconden, met 1 minuut rust.

#### De brug



Ga op je rug liggen, met je knieën gebogen en je voeten plat op de grond. Houd je rug in een neutrale positie, dat betekent dat je je rug niet buigt, maar ook niet tegen de vloer drukt. Vermijd dat je heupen kantelen. Span nu je buikspieren aan. Duw je heupen omhoog totdat ze op één schuine lijn liggen met je knieën en schouders. Houd vast.

Doe de brug 3x per week. Begin met 3x 15 seconden, met tussendoor 1 minuut rust. Bouw wekelijks op door 5 seconden langer vast te houden, tot maximaal 3x 60 seconden, met 1 minuut rust.

Toe aan wat variatie? Strek één been uit, terwijl de rest van je lichaam in dezelfde positie blijft, en breng gecontroleerd weer terug naar de grond. Wissel af per been.



Of beweeg een van je knieën omhoog en laat je onderbeen hangen. Wissel ook deze oefening af per been.

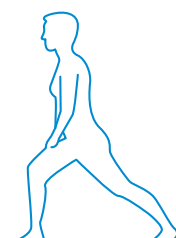
#### Statisch rekken

Heb je een bepaalde spiergroep die te kort is, bijvoorbeeld je hamstring of kuitspier? Dan kun je deze in een afzonderlijke sessie rekken (dus niet tijdens warming-up, training of cooling-down).

Waarom is het goed om een korte spier op te rekken? Als je met een simpele rekoefening elke pas 1 centimeter vergroot, bedenk je dan eens hoeveel winst dit betekent per loop. Met dezelfde inspanning loop je harder.

Rek niet met koude spieren, je loopt hierbij het risico op kleine scheurtjes in de spieren. Het is verstandig om het statisch rekken aan het eind of halverwege de dag te doen, omdat de spieren dan vooraf al actief zijn geweest. Dus nooit bij het opstaan direct gaan rekken.

Aan de slag dan maar. Zet de spier op spanning en houd dit 1 minuut vast. Herhaal dit 3 keer per spier. Na enkele weken merk je al resultaat!



#### Stabiliteit

Een eenvoudige oefening voor stabiliteit is staan op één been. Dit kan altijd en overal, en kost je dus geen extra tijd. Maak er bijvoorbeeld een gewoonte van om tijdens het tandenpoetsen op één been te gaan staan. Wissel af met het andere been, op het moment dat het te zwaar wordt.

Als je lichaam de oefening niet langer volhoudt, merk je dit meteen. Stop dan met de oefening en probeer niet krampachtig tóch nog even vol te houden. Je voert de oefening dan niet meer goed uit en andere spieren gaan compenseren, met eventuele overbelasting tot gevolg.

## Techniektips

- Kijk bij het lopen naar de horizon, of in de richting waar je naartoe loopt. Kijk niet naar beneden of omhoog.
- De landing van je voet is altijd recht onder de heup. Meestal gaat dit vanzelf. Zet je je voet vóór je heup, dan verlies je efficiëntie.
- Ontspan altijd je schouders tijdens het lopen en loop niet met opgetrokken schouders.
- Loop ritmisch, met kort grondcontact. Tel je passen per minuut eens. Het optimale aantal ligt tussen 170 en 190 per minuut. Probeer je passen langzaam te verhogen richting dit aantal. Bevalt het, schaal dan verder op. Blijft het moeite kosten? Blijf dan lekker in je eigen ritme lopen. Ook al is dit 155 passen per minuut. Prettig lopen is tenslotte het belangrijkste!



**Jij gaat je doel halen!**  
*Wij zijn je stok achter de deur.*

**RW RUNNER € 149,99**

- Een intake met een uitgebreide loopanalyse (45 min)
- 4 terugkomentmomenten met jouw vaste coach (4x30 min)
- Een op maat gemaakt hardloopschema
- Een Runnersworld Runner hardloopshirt t.w.v. € 29,99

**RW RUNNER+ € 299,99**

- Een intake met een uitgebreide loopanalyse (45 min)
- 4 terugkomentmomenten met jouw vaste coach (4 x 30 min)
- Een op maat gemaakt hardloopschema
- Een Runnersworld Runner hardloopshirt t.w.v. € 29,99

#### EN:

- Hardloopschoenen die bij jouw looptechniek en doel passen
- Een hardloopshort