



Inspiratiedag voor hardlooptainers

30 augustus 2020

Bootcamp met yoga voor hardlopers

Mathilde Vlotman



Om efficiënt en minder belastend te kunnen hardlopen, is het belangrijk dat de spieren die je nodig hebt voor een goede houding sterk en soepel zijn en de gewrichten voldoende beweeglijk. Hardlopen is een vrij eenzijdige beweging die de neiging tot disbalans geeft. Naast de gebruikelijke rompspieroefeningen, kunnen de speelse bootcampoefeningen gevolgd door yogaoefeningen helpen om sterker en soepeler te worden. Bootcamp geeft op een speelse manier mogelijkheden om de voor hardlopers juiste spieren te trainen, waarbij yoga helpt voor meer lichaamsbewustzijn. Hierdoor worden disbalans en kleine ongemakken eerder herkend en kunnen blessures worden voorkomen. In deze workshop heb je kennisgemaakt met een selectie van oefeningen en houdingen specifiek gericht op de minder ontwikkelde of beperkte gebieden bij hardlopers.

Zowel bij hardlopen, bootcamp als bij yoga speelt ademhaling een belangrijke rol. Tijdens het uitvoeren van de oefeningen dient er te worden geconcentreerd op een krachtige inademing en een gelijkmatige volledige uitademing. Door krachtig in en uit te ademen, worden de longen getraind en verbetert de zuurstoftoevoer naar de spieren. Verder verbetert de doorbloeding door de afwisseling van krachtige en meer rustige oefeningen. Waar bootcamp de focus legt op kracht en uithoudingsvermogen, helpt yoga het hoofd leeg te maken, waardoor een totale ontspanning kan worden ervaren wat tevens meewerkt aan het herstel. Door de aandacht tijdens het beoefenen van de oefeningen te richten op de ademhaling en de oefening, wordt het in het 'hier en nu' te zijn bevorderd. Deze focus kan meegenomen worden in het hardlopen.

Voor de yogahoudingen geldt: lees voor je een houding gaat innemen eerst de hele beschrijving door en bekijk het plaatje, zodat je een beeld hebt van waar de oefening naar opbouwt. Volg de beschrijving stap voor stap en let ook wanneer je de oefeningen met een groep doet op de aanwijzingen en aandachtspunten aangezien deze belangrijk zijn om optimaal effect van de oefening te verkrijgen. Voer de oefeningen rustig uit, waarbij wel rek in de spieren gevoeld mag worden maar geen pijn. Kies voor een rustige omgeving. Verder is een matje om de oefeningen op te doen wel zo comfortabel. De oefeningen starten vanuit een basishouding, waar je ook steeds naar terugwerkt. Zorg dat je bewust en rustig in de houding komt en er ook weer rustig teruggaat.

Bootcamp

Hierbij een greep uit de mogelijke bootcampoefeningen. Belangrijk is het om te weten welke spiergroepen je wil trainen zodat je zelf zoveel mogelijk variatie kan aanbrengen in je trainingen. Als je weet wat je moet trainen en hoe je dit moet doen dan kan je daar altijd zelf een oefening bij maken.

Bootcamp oefeningen:

Tikkertje

Twee personen tegen over elkaar. En probeer elkaar te raken maar ook de ander te ontwijken.

Doel: rompstabiliteit, wendbaarheid, reactievermogen, warming-up. I.v.m. Covid-19 kan je deze doen met een stokje of met meer afstand.

Jump Lunges

Sta in een lunge met de knie boven de enkel. Zak omlaag, en spring wisselend van been. Uiteraard is er ook een minder inspannende optie door je been steeds aan te sluiten om je andere been als je naar voren stapt. Let erop dat je buikspieren aan spant.

Doel: rompspieren en bovenbenen en billen versterken en reactiviteit lichaam trainen.

Basketbal side steps

Twee personen tegenover elkaar met gepaste afstand. Benen staan iets breder dan de heupen. Zak door je benen heen in een squat alsof je een basketballer bent tegenover een tegenstander. Kijk elkaar in de ogen en maak korte stappen opzij tot het opgegeven punt. Dribbel weer terug en wissel van kant.

Doel: middelste bilspieren en heupspieren verstevigen om inzakken heup te voorkomen.

High knees in tweetallen

Twee personen tegenover elkaar met gepaste afstand. Beiden brengen hun voorste knie omhoog. 10 keer knielift op zij bewegend en op nr 10 dan stil blijven staan met 1 knie omhoog. Doe dit 5-10 keer opzij bewegend achter elkaar en dribbel dan weer naar het begin punt en wissel van kant.

Doel: zijwaartse beweging voor de heup en middelste bilspier, bovenbeenspieren en rompstabiliteit in de balans van de knie stilstand hoog houden, reactiviteit bij het knieliften.

Plank and Run

Maak 2 rijen de eerste persoon gaat op een opgegeven afstand met zijn gezicht naar de groep op zijn ellebogen in een plankhouding staan. De tweede persoon rent naar de persoon in plank toe en wisselt persoon 1 af. Persoon een rent terug naar de rij en dan mag persoon drie. Welke rij is het eerste weer terug in de begin positie. Let op de plank moet wel goed uitgevoerd worden evt. met knieën op de grond.

Doel: reactiviteit trainen, fun en rompstabiliteit in de plankpositie.

Push & Run (vervalt voor nu i.v.m. Covid-19)

Persoon 1 staat met de benen wijder dan de heupen, buik en billen aangespannen en duwt met handen tegen de schouders van persoon 2. Persoon 1 houdt tegen en persoon 2 probeert te rennen.

Doel: Rompstabiliteit vergroten, kracht benen en billen en tevens het voelen van de druk op je pas bij het rennen. Deze variant kan ook tegen een hek of de muur in 1 persoon.

Staande plank (vervalt voor nu i.v.m. Covid-19)

Twee personen staan tegenover elkaar, met benen op heupbreedte. Span de spieren van de buik, billen en bovenbenen aan. Strek armen licht uit (ellenbogen zacht) en duw met de handen tegen elkaar. Moeilijker is handen wat lager houden en duwen.

Doel: Rompstabiliteit vergroten, billen en benen versterken.

Romanian deadlift

Sta op 1 been met de knie van het andere been gebogen. Strek heup van het standbeen op en span bil aan. Kantel het bovenlichaam naar voren en strek je bovenste been uit naar achter. Stel je voor dat je een waterflesje of iets anders ver voor je op de grond zet. Kom vanaf hier weer terug omhoog naar de eenbenige knielift.

Doel: vergroten coördinatie, vergroten rompstabiliteit, versterken hamstring, rug en buikspieren. Trainen knie- en enkelstabiliteit.

Lunge tot knielift

Sta in een lunge met de knie boven de enkel. Breng het gewicht op het voorste been en lift het achterste been in een knielift voor. Let hierbij op dat de voet en de knie van het standbeen niet naar binnen zakken. Strek de voorkant van de heup van het standbeen op en houd de schouder ontspannen. Stap hierna weer gecontroleerd terug. Herhaal een aantal keer op 1 been en wissel daarna van been.

Doel: coördinatie: enkel, knie en heup. Vergroten kracht rompspieren en bilsieren en opstrekken voorzijde heup standbeen.

Dynamische plank armen

Kom in een plankhouding op de ellebogen, eventueel met de knieën op de grond. Plaats nu je rechterhand op de grond en daarna je linkerhand. Vervolgens plaats je weer je rechterelleboog op de grond gevolgd door je linkerelleboog. Wissel hierna van kant. Wissel een aantal keer van kant. Let op rug mag niet doorzakken, houd dwarse buikspieren stevig aangespannen. Deze oefeningen kunnen ook heel goed op de knieën uitgevoerd worden (= lichter).

Doel: Versterken rompspieren.

Plank in tweetal (vervalt i.v.m. Covid-19)

Twee personen in plankhouding op de handen tegenover elkaar. Beiden liften 1 arm op en duwen deze tegen elkaar in de diagonaal. Probeer stabiel te blijven. Eventueel kan hierbij ook het tegenovergestelde been opgetild worden.

Doel: vergroten coördinatie en rompstabiliteit.

Sideplank in tweetal (vervalt i.v.m. Covid-19)

Kom in een sideplank op knie of voet met de gezichten tegenover elkaar. Span de billen aan en strek de romp naar voren. Met bovenste hand duw je tegen elkaar aan om elkaar proberen om ver te duwen.

Doel: vergroten coördinatie en rompstabiliteit en bilkracht

Yoga houdingen

Dynamische zonnegroet voor hardlopers

Sta met je benen op heupbreedte, span rompsspieren aan. Stap rechtervoet naar voren in een lage lunge), plaats de handen aan weerszijde van de rechtervoet, beweeg het gewicht naar achteren zodat rechterbeen wat gestrekt wordt. Beweeg weer naar voren in de lage lunge en til de rechterarm omhoog de lucht in. Breng de rechterarm naar de grond en stap het linkerbeen naar voren met een knielift. Plaats deze op de grond en zo wissel je van kant.

Doel: Dynamische warm-up voor het hele lichaam.

Down Dog

Deze houding rekt de achterkant van de benen, opent de schouders, ontspant het hoofd en de nek en verbetert de bloeddorstrooming door het hele lichaam.

- Start op handen en knieën met de handen onder de schouders en de knieën op heupbreedte iets achter de heupen. De vingers zijn gespreid en de wijsvinger wijst recht vooruit (of licht naar buiten) en duw je vingers in de grond evenals je tenen.
- Adem rustig in.
- Duw op een uitademing de handen actief in de vloer, je billen omhoog en naar achteren zodat je stuitje ver omhoog reikt. Houd de benen nog iets gebogen.
- Adem in en strek langzaam de benen uit door de dijbenen, scheenbenen en hielen naar achteren te duwen, waarbij je de zitbotten naar boven beweegt.
- Span de quadriceps (bovenbeenspieren) aan, maar houd de knieën uit het slot.
- Adem uit en trek de navel in en duw de schouders weg van de oren. Draai de binnenkant van de bovenarmen naar elkaar toe om de druk van je schouders en nek af te halen en kijk naar je knieën.
- Breng je buik naar je bovenbenen. Blijf één a twee minuten in deze houding. Adem rustig door.
- Indien de hamstrings te strak zijn, zet de benen dan wijder of houd de knieën licht gebogen.
- Op een uitademing buig je rustig je knieën en breng je ze naar de mat, zodat je weer terugkomt in de beginhouding.



Lunge

Deze houding versterkt de benen en vergroot de stabiliteit van de enkels en de rompstabiliteit.

Op het achterste been geeft deze houding ook een stretch van de heupbuigers, de kuit en de achillespees.

- Vanuit de Down Dog kijk je naar je handen. Adem rustig in en buig je knieën dieper.
- Adem uit en zet je rechtervoet tussen je handen, je kunt daarbij met je handen je voet helpen. Zorg ervoor dat je knie boven de enkel is en je heupen op gelijke hoogte zijn.
- Kom op een inademing met je bovenlichaam omhoog en plaats je handen op het rechterbeen. Strek indien mogelijk je armen uit naar boven om ook je bovenrug te trainen.
- Adem uit en ontspan je schouders door ze weg van je oren te duwen.
- Hou je buikspieren licht aangespannen zodat je goed rechtop blijft staan en niet in je banden gaat hangen. Hoe verder het bovenlichaam opgestrekt wordt, hoe dieper de stretch.
- Strek het linkerbeen naar achteren door de hiel naar achteren en beneden te duwen. Blijf één a twee minuten in deze houding. Indien de houding te zwaar is, leg dan de linkerknie op de grond.
- Kom op een uitademing met je bovenlichaam naar voren en stap je rechterbeen terug in de Down Dog. Doe de oefening met je andere been.



Standing Pigeon Pose

Deze houding versterkt de gluteus medius (middelste bilspier) en rekt de externe rotators (het heupgebied) met specifiek de piriformis (diepe bilspier).

- Zet de benen op heupbreedte, zorg dat de heupen op één lijn zijn en span de diepliggende buikspieren licht aan.
- Adem in en breng het gewicht op je rechterbeen. Buig de rechterknie licht en til vervolgens de linkerknie op. Let hierbij op dat je heup niet zakt door je rechterbil aan te spannen.
- Adem uit, hou de rechervoet actief door de tenen in de grond te duwen en plaats de linkerenkel over de rechterknie.
- Adem in en breng tijdens het inademen de armen naar voren.
- Adem uit en buig de rechterknie alsof je op een stoel gaat zitten.
- Let op dat je de rug recht houdt. Houd je schouders laag en je kin iets in. Blijf met het linkerbeen druk naar buiten geven.
- Streck de armen uit boven het hoofd. Hoe dieper je gaat 'zitten', hoe intensiever de stretch. Houd de stretch ongeveer één a twee minuten vast en wissel daarna van kant.

