



# Inspiratiedag voor hardlooptainers

30 augustus 2020

## Pilates voor hardlopers

Sabrine van Oosterom



De core krijgt zelden de aandacht die het verdient. Tijdens het hardlopen is het eigenlijk natuurlijk om de core spieren automatisch in te zetten. Helaas gebeurt dat niet altijd. Wat je kan zien is o.a. een hipdrop, aangepaste loophouding (naar achteren bijvoorbeeld), harde landing etc. Tijdens deze les ga je eerst de core zelf voelen. Daarna wordt aantal pilates oefeningen doorgenomen om te voelen wat de bedoeling is met core inzetten tijdens oefeningen.

### 1. Core ervaren in staande positie:

1. Staan op de voeten (voor achter)
2. Knieën uit het slot
3. Bekken kantelen (voor achter)
4. Houding touwtje - Laten voelen wat dat met de core doet
5. Ribben laag, navel iets in
6. Doorademen

### 2. Core weer in staande positie ervaren:

- Schouders hoog-laag, voor-achter
- Op 1 been staan en armen draaien

### 3. Core ervaren in kruiphouding:

1. Idem core doornemen
2. Hol-bol
3. 1 been - 1 arm inzetten

### 4. Core ervaren in ruglig

### 5. Losmaakoefeningen

1. Heupen losmaken
2. Bekken hol-bol

### Nog meer oefeningen:

#### 1. In ruglig:

- Rechte buikspieren
- Halve maan oefening
- Teaser

#### 2. In zijlig: schaar en circels

#### 3. Buiklig:

- Zwemslag

4. Zijlig andere kant
5. Oefeningen in kruiphouding:
  - Plank
  - Plank + naar kruiphouding en vasthouden
6. Staande oefeningen:
  - Op 1 been staan squat en been opzij laten glijden, vasthouden en armen omhoog
  - Op 1 been squat en been naar achteren laten glijden
  - Squat staand en uittikken voet.
7. Afsluiten met 4 staande oefeningen achter elkaar en laten verzuren de spieren!
  - Squat en been opzij
  - Squat en op de tenen
  - 1 Been squat en abductie + circels
  - Plank + zijplank

Afsluiten in zit met hol-bol-oefening en ademhaling normaliseren.