



Inspiratiedag voor hardlooptainers

2 april 2023

Core stability training in stand voor hardlopers

Brenda Zijlstra

1. Wat verstaan we onder core?

Korte uitleg over wat we verstaan onder core zodat je hier je lopers ook in mee kan nemen want waarom is dit nu zo belangrijk?

- De core is het centrum van het lichaam bestaand uit de rug, buik en bekken. Het vormt als het ware het korset van het lichaam. In totaal 29 spieren in het middengedeelte van het lichaam, aangehecht aan je wervelkolom, middenbuikspieren, schuine buikspieren maar ook de diepe dwarse buikspieren en rugspieren. Dit geeft met elkaar rompstabiliteit, een combinatie van spierbalans en spierkracht.
- Het zijn deze spieren die je helpen bij dagelijkse activiteiten, lopen, zitten, draaien en tillen. Deze core helpt je ook bij hardlopen, fietsen, zwemmen en bv krachttraining. Denk aan het stilhouden van het bovenlichaam tijdens krachttraining en door je core aan te spannen tijdens het zwemmen lig je hoger en stabiel in het water.

2. Voordelen voor de hardloper

Neem je lopers specifiek mee in de voordelen van een sterke core tijdens het hardlopen.

- Minder kans op blessures door een stevigere en stabielere houding. Je hoeft tijdens het lopen minder te compenseren met je gewrichten.
- Je kan een betere looptechniek ontwikkelen waardoor het lopen je makkelijker af gaat.
- Met een stabielere romp kan je sneller en efficiënter lopen.
- Het zorgt voor een goede balans.
- Het geeft bescherming aan het centraal zenuwstelsel en de interne organen.

3. Core stability oefeningen vanuit staande positie

- Core oefeningen worden vaak vanaf de grond uitgevoerd, veel trainers willen hun lopers niet op de grond laten liggen in de winterperiode.
- Er zijn veel core stability oefeningen die vanuit een staande positie uitgevoerd kunnen worden. Deze oefeningen zijn goed toe te passen, voor, tijdens of na de reguliere hardlooptraining.
- Deze workshop is direct te vertalen naar je loopgroep, je krijgt voldoende handvatten voor een afwisselende core stability training als toevoeging op de looptraining.

4. Welke Core stability oefeningen kun je vanuit een staande positie uitvoeren?

- Single leg deadlift
- Twist in duo
- Cross chops
- Back lunge knee lift
- Squat to oblique knee crunch
- Single leg squat
- Plank-up high five

Single leg deadlift

Welke spieren train je hier o.a. mee:

Hamstrings, bilspieren, bovenbeenspieren, schuine buikspieren.

Uitvoering:

- Begin met je standbeen stabiel op de grond. Van je standbeen is je knie licht gebogen, je andere been is gestrekt.
- Start de lift door je heupen naar achter te brengen en het bovenlijf naar voren.
- Je niet-werkende been beweegt naar achter en houdt een rechte lijn met je bovenlijf.
- Ga door tot je achterste been ongeveer parallel aan de grond is - of tot je een goede stretch voelt - en breng jezelf daarna weer terug naar de beginpositie.
- Denk er tijdens je lift aan om je heupen recht te houden, doe dit door je tenen recht naar beneden te laten wijzen.



Twist in duo

Welke spieren train je hier o.a. mee e:

Rechte en schuine buikspieren, rugspieren, bilspieren

Uitvoering:

- Ga in een duo met de ruggen naar elkaar toe staan.
- Draai met een voorwerp (denk aan bidon, boomstronk etc) naar je partner en geef deze door. Span hierbij de billen en buikspieren goed aan zodat je vanuit een rechte houding blijft werken.
- Draai naar de andere kant om het voorwerp weer aan te pakken.
- Herhaal dit 60 tot 90 sec en wissel daarna van draairichting.



Cross chops

Welke spieren train je hier oa mee:

Rechte buikspieren, schuine buikspieren, bilspieren, beenspieren.

Uitvoering:

- Plaats je voeten op heupbreedte en strek je armen rechts boven je hoofd.
- De oefening doe je zowel met je boven- als onderlichaam: terwijl je bovenlichaam draait buig je lichtjes door de knieën en laat je je rechterhiel mee pivoteren.
- Draai nu je romp terug naar rechts, strek opnieuw je benen, en til met gespannen buikspieren de armen en handen boven je rechterschouder
- Herhaal dat zo'n 15 keer en wissel vervolgens van richting: van je rechterknie tot boven je linkerschouder.



Back lunge & knee lift



Welke spieren train je hier oa mee:

Bilspieren, beenspieren, rechte buikspieren, schuine buikspieren, hamstrings

Uitvoering:

- Zet je voeten op heupbreedte en kijk naar voren.
- Zet een grote stap naar achter met je rechterbeen. Buig deze knie naar de grond, zodat je voorste been in een hoek van 90 graden buigt. Zorg ervoor dat jouw knie van je voorste been niet voorbij je voorste tenen komt.
- Houd het bovenlichaam helemaal recht met de schouders boven de heupen door de buikspieren goed aan te spannen.
- Kom weer overeind, lift hierbij je rechterknie omhoog en hou even vast.
- Zorg dat je tijdens de gehele oefening de buik en bilspieren bewust blijft aanspannen, je blijft dan vanuit een mooie rechte houding werken.
- Herhaal deze beweging 8 tot 12 keer aan dezelfde zijde en wissel hierna van kant.

Squat to oblique knee crunch



Welke spieren train je hier oa mee:

Bovenbeenspieren, hamstrings, rechte buikspieren, binnenste en buitenste schuine buikspieren, brede rugspieren.

Uitvoering:

- Ga staan met de voeten iets breder dan heupbreedte, laat de tenen wat naar buiten wijzen en plaats de handen achter het hoofd met wijde ellebogen.
- Buig door de knieën en kom in squat.
- Zodra je omhoogkomt vanuit de squat, til je je rechterknie op.
- Breng je rechter elleboog naar de knie toe, je maakt nu een zij crunch.
- Span hierbij je core goed aan, maak je weer recht en breng je rechtervoet weer naar de grond.
- Maak nu weer een squat en herhaal deze beweging met je linkerknie en elleboog.

Single leg squat



Welke spieren worden hier o.a. mee getraind:

Bovenbeenspieren, rechte buikspieren, hamstrings, binnenste en buitenste schuine buikspieren, psoas.

Uitvoering:

- Ga staan met de voeten op schouderbreedte.
- Steek één been uit naar voren en hou deze iets van de grond.
- Span de buikspieren en bilspieren bewust aan, zorg dat je bovenlichaam tijdens de oefening rechtop blijft.
- Zak nu rustig op het andere been omlaag tot de knie een hoek maakt van ongeveer 90 graden.
- Duw jezelf omhoog tot je been weer bijna gestrekt is.
- Door de armen naar voren te houden verandert de balans, hoef je minder naar voren te buigen en wordt de onderrug minder belast.

Plank-up high five

Welke spieren worden hier o.a mee getraind:

Met deze oefening wordt vrijwel het gehele lichaam getraind, let vooral op het constant blijven aanspannen van de buikspieren om de rug recht te houden.

Uitvoering:

- Ga tegenover elkaar staan en loop uit in een hoge plank, zorg dat er ongeveer een halve meter ruimte tussen jou en je partner blijft.
- Geef elkaar vanuit de plank positie een high five aan beide kanten en loop daarna weer omhoog.
- Blijf tijdens de gehele oefening de buik- en bilspieren bewust aanspannen zodat je vanuit een mooie rechte positie blijft werken.
- Herhaal deze oefening 10 tot 12 keer.
- Wil je de oefening zwaarder of uitdagender maken, start dan door op een been te gaan staan en hierop uit te lopen en wissel hierbij na een aantal herhalingen van kant.



5. Verzwaren of uitdagender maken van de oefeningen

Alle oefeningen zijn eenvoudig te verzwaren waardoor ze uitdagender worden. Gebruik bijvoorbeeld gevulde bidons, boomstronken of andere materialen die binnen handbereik liggen bij het uitvoeren van de single leg deadlift, cross chops of de single leg squats. Wissel de snelheid waarmee je de back lunge & knee lift maakt af, zo werk je meer vanuit explosiviteit of vanuit kracht en balans bij een rustige uitvoering.

Veel succes met het toepassen van de core stability oefeningen tijdens de hardlooptrainingen.