



# Inspiratiedag voor hardlooptainers

2 april 2023

## Hardloopergerichte oefeningen met een dynaband

Chantal Berga



Door gebruik van de elastieken kun je verschillende effecten creëren. Bij ieder effect vind je één of meerdere voorbeeldoefeningen.

- Corespanning te genereren: bovenhands of met weerstand tegen rotatie
  - Bekkenbrug met weerstand
    - Romp via armen
    - Bilspieren via bekken
  - Dead bug met miniband
  - Zijwaarts lopen “in elastiek” met armen hoog
  - Squat met elastiek onder voeten en schouders voor kracht
- Buikspieren te activeren: op borsthoogte wegduwen
  - Loopscholing met de handen boven het hoofd of voor de borst
- Krachtoefeningen te doen: weerstand geven aan de gewenste beweging
  - Eénbenig kniebuigen met elastiek om de knie voor kracht
- Balans te trainen: verstoren met elastiek
  - Zijwaartse of rotatiekrachten. Eventueel kan degene die het elastiek vasthoudt de spanning variëren
- Coördinatie te trainen: gebruik maken van het elastiek
  - In het elastiek hangen om de valbeweging goed te kunnen waarnemen, alvorens het elastiek wordt losgelaten en je vooruit wegloopt

Je kunt ook binnen één oefening variëren met het elastiek, zodat je steeds het accent ergens anders legt.

De hip lock:

- Elastiek bovenhands > ketenspanning/ strekking
- Elastiek op borsthoogte met gestrekte armen > coördinatie, versterken valbeweging
- Elastiek om heupen > beweeg heupen naar elastiek toe > kracht of coördinatie valbeweging
- Elastiek om knie naar voren > kracht in de strekking
- Elastiek zijwaarts borsthoogte > verstoren balans romp
- Elastiek om heup zijwaarts > verstoren balans
- Elastiek om knie zijwaarts > verstoren balans
- Elastiek om enkel zijwaarts > verstoren balans

Dit kun je bijvoorbeeld ook doen met een lunge, of een squat of een jog op de plaats.

Met de elastieken leg je accenten op een aantal technische aspecten van de loopbeweging: bijv. valbeweging, grondcontacttijd, heupstrekking, kniehef, armzwaai, lang maken.

Schrijf in eigen woorden of teken hier de oefeningen die je tijdens de clinic hebt gedaan: