Trainers Bijscholing

Yoga voor Hardlopers

2025

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 yogaoefeningen helpen om sterker en soepeler te worden. Yoga helpt voor meer lichaamsbewustzijn, waarbij je de disbalans en kleine ongemakken eerder herkent en blessures kunt voorkomen. In deze bijscholing heeft heb ik, eigenaar van Yoga4running een selectie gemaakt van yogaoefeningen en -houdingen specifiek gericht op de minder ontwikkelde of beperkte gebieden bij hardlopers.

.

Yogahoudingen

Let op: 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 wat 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 in teruggaat.

Voor meer informatie of vragen over de oefeningen of workshops en bijscholingen die Yoga4running op locatie geeft (met licentiepunten van de atletiekunie) neem contact op via
info@yoga4running.nl of kijk op de website: www.yoga4running.nl

Down Dog

- 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.

Aandachtspunten voor de trainer:

- Voeten niet te ver naar achteren plaatsen (vanuit plank voeten laten staan dan omhoog naar downdog)
- Plaats de voeten op heupbreedte en buig de knieën indien de rug gebold wordt.
- Alternatief: vanuit hand-kniestand de billen zo ver mogelijk omhoogduwen

Deze houding rekt de achterkant van de benen, opent de schouders en ontspant het hoofd en de nek en verbeterd de bloeddoorstroming door het hele lichaam

Lunge

- 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.

Aandachtspunten trainer:

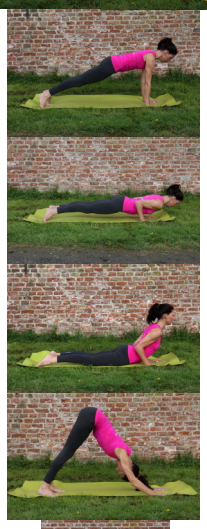
- Voorste knie moet boven de enkel zijn
- Voorste knie mag niet naar binnen vallen
- Houd de tenen ontspannen van de voorste voet.
- Span de diepliggende buikspieren aan om hangen in de banden of te veel druk op de onderrug spieren (hol trekken romp) te voorkomen.
- Houd het bovenlichaam rechtop. Hoe verder het boven lichaam opgestrekt wordt hoe dieper de stretch aan de voorzijde van de heup.

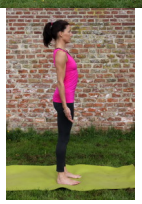
Deze houding versterkt de benen, helpt bij stabiliteit in enkel, knie, heup en romp. Op het achterste been geeft dee houding ook een stretch van de heupbuigers, de kuit en achillespees

Zonnegroet

In deze flow aan oefeningen komen zowel de Down Dog en de Lunge voor. Doe deze oefening pas wanneer je deze twee oefeningen goed beheerst om de serie vloeiend achter elkaar te kunnen uitvoeren.

- Start met benen op heupbreedte, benen zijn actief door je bovenbeenspieren aan te spannen. Trek je diepliggende buikspieren aan en kantel het bekken om je rug iets af te vlakken. Om te voelen hoe je je diepliggende buikspieren activeert kun je even op je duim zuigen.
- Adem in waarbij je de armen zijwaarts mee omhoog neemt.
- Adem uit, buig de knieën en buig naar voren met een rechte rug. Je armen zijn nog gestrekt.
- Adem in, plaats de handen op de schenen of bovenbenen en maak je rug lang.
- Adem uit en stap met de voeten ver naar achter in een plank. Met je knieën op de grond kun je de oefening lichter maken.
- Adem in en hou de houding nog even vast.
- Adem uit en buig de ellebogen naar beneden langs de ribben tot dat de heupen de grond raken. Hou de schouders laag.
- Adem in rol de schouderbladen naar achteren en lift het bovenlichaam een stukje van de grond. Let op dat je heupen contact houden met de vloer en billen ontspannen blijven.
- Adem uit, laat je bovenlichaam zakken, duw je knieën in de grond en trek je tenen op. Buig de knieën en duw je billen/heupen omhoog en naar achter zodat je stuitje ver omhoog komt voor Down Dog. Hou je schouders laag en draai de ellebogen naar elkaar toe. Houd deze houding vijf ademhalingen vast.
- Adem in en buig de knieën.
- Adem uit en verplaats de voeten weer naar de voorzijde van de mat op heupbreedte.
- Adem in en plaats de handen op de schenen en strek rug op.
- Adem uit laat het lichaam weer hangen.
- Adem in buig knieën dieper en kom helemaal omhoog.
- Adem uit sta rechtop in de beginhouding.





Lizard

- Vanuit de Lunge plaats je op een uitademing je handen op de vloer aan de binnenzijde van je voorste (rechter)voet.
- Adem in en verplaats je voorste voet iets naar buiten. Draai je voet ongeveer 45 graden naar buiten.
- Houd de enkel actief door de tenen iets op te trekken (met name de kleine teen) en breng rustig de knie naar buiten. Adem rustig uit.
- Adem in en zet je rechterhand op je rechterwreef en duw met de elleboog het been iets naar buiten, zodat je onder je voetzool kunt kijken. Let op dat je rechtervoet niet omklapt, waarbij de enkelbanden op rek komen te staan. Blijf ontspannen doorademen.

- Span je buikspieren licht aan om je rug te stabiliseren.
- Adem uit en strek het linkerbeen goed naar achteren door de hiel naar achter te duwen. Blijf één a twee minuten in deze houding. Indien de houding te zwaar is leg dan de linkerknie op de grond.
- Op een inademing breng je knie en voet weer terug.
- Adem uit en stap het voorste been naar achteren in de Down Dog. Vanaf hier start je weer met de opbouw van de Lunge.
- Doe de oefening met je andere been.

Aandachtspunten trainer:

- Houd de voorste knie boven de enkel
- Houd de buik lang, kijk schuin naar voren naar de grond
- Let op dat de voorste voet niet omklapt waardoor de enkelbanden op rek komen te staan
- Bij te intense stretch in het liesgebied, beweeg het bovenlichaam iets naar achteren

Deze houding opent het heup gebied en rekt de externe rotators (heupgebied) en de IT band (peesplaats buitenzijde bovenbeen) en tevens bij het achterste been de heupbuigers

Standing Pigeon Pose

- 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 rechtervoet 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.
- Strek 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.

Aandachtspunten voor de trainer:

- Let erop dat je heup niet zakt door de bil van je standbeen aan te spannen
- Strek de rug in een natuurlijke holling en houd de kin in om de nek lang te houden
- Houd de schouders laag
- Aanpassing: zittend op een stoel of bankje, steun zoeken bij een object of medesporter, zittend op de grond

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

Hero Toes, voetzoolstretch

- Ga op je knieën zitten met je schouders recht boven je heupen.
- Duw de onderkant van tenen in de grond. Vergeet daarbij je kleine teentje niet. Ga op je hielen zitten zodat de peesplaat onder je voet op rek komt.
- Laat je handen op je bovenbenen rusten.
- Probeer tien lange, diepe ademhalingen zo te blijven zitten.
- Bij pijnlijke knieën kan er een handdoek of deken in de knieholte worden geplaatst worden om de knie minder ver te laten buigen.
- Op een inademing breng je je lichaam naar voren en ontspan je je voeten. Eindig weer op je knieën zittend met ontspannen voeten.

Deze houding rekt de peesplaat onder de voet en helpt daarmee hielspoor en ontsteking van deze peesplaat te voorkomen. Ook bevordert het herstel hiervan.

Tree pose

- Sta rechtop met de benen op heupbreedte, beweeg je kruin omhoog en span je diepliggende buikspieren aan.
- Breng je gewicht op het linkerbeen, houd hierbij de heupen op één lijn. Verdeel het gewicht over de hele voet.
- Lift het rechterbeen met gebogen knie en breng de knie naar buiten.
- Plaats de rechtervoet aan de binnenzijde van het linkerbeen onder of boven de knie, niet tegen de knie.
- Duw de rechtervoet stevig tegen het linkerbeen aan en geef tegendruk met het linkerbeen. Houd de heupen op één hoogte en duw je linkerbeen in de grond.
- Breng de handen voor de borst samen in bidhouding. Span je billen iets om het heupgebied nog iets meer te openen.
- Houd de borst gelift en duw je kruin omhoog. Hou dit vijf ademhalingen vast.
- Breng de rechterknie naar voren en plaats de voet op de grond zodat je voeten op heupbreedte staan.
- Wissel van kant.

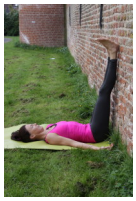
Aandachtspunten trainer:

- Let er op dat de heup niet inzakt door de bil en bovenbenen van het standbeen aan te spannen
- Ontspan de tenen van de voet waarom je staat.
- Aanpassing: plaats de voet gekruist over het standbeen voet of kruis de voet van het opgetrokken been voor het scheenbeen om het minder intensief te maken.

Deze balanshouding versterkt en verlengt de spieren aan de buitenzijde van de heup, versterkt de enkel en knie, traint de spieren onder de voet en verlengt de heupbuigers.

Benen omhoog

- Ga met zij naar een muur zitten. Draai vervolgens je benen omhoog tegen de muur aan. Je ligt nu op je rug met de benen omhoog tegen de muur. Indien je strakke hamstrings hebt, leg dan je billen wat verder bij de muur vandaan of buig je benen een beetje.
- Strek je benen uit en laat je armen rustig naast je liggen. Voel het gewicht van je benen tegen de muur en van je lichaam op de grond.
- Adem rustig en ontspannen in en uit door je neus. Je kunt zo lang in deze houding blijven als goed voelt.
- Om uit de houding te komen, trek je knieën rustig naar de borst en rol je op je zij.
- Zet je bovenste hand op de grond en duw jezelf weer omhoog tot een zittende houding.



Deze oefening ontspant het lichaam en bevordert herstel en ontspanning na een training. Het verbetert de afvoer van de afvalstoffen die tijdens het hardlopen ontstaan zijn in de benen. Doordat het bloed terugzakt naar de buik worden de organen heel goed doorbloed wat zorgt voor herstel en ontspanning.

Wanneer je dagelijks als je opstaat een zonnegroet doet, dan zal je binnen een paar weken het verschil merken in je souplesse. Nu is elke dag yoga misschien wat veel gevraagd, maar ook met twee keer per week mag je effect verwachten. Een zonnegroet kun je bijvoorbeeld voor een training doen om daarmee je lichaam op te warmen en je je bewust te worden van je ademhaling. Het helpt je tevens om gefocust en ontspannen aan je training te beginnen. Verder kun je de houdingen na je training toepassen of als alternatieve training.