DE 50 BESTE OEFENINGEN VOOR HARDLOPERS



FOTO'S **AGATA PEC**

RUNNER'S WORLD PRESENTEERT DÉ LICHAAMSGEWICHT-OEFENINGEN WAARMEE JE JE KRACHT VERGROOT, BLESSURES VOORKOMT EN SIMPELWEG EEN BETERE HARDLOPER WORDT.

Uit het archief van Runner's World van de afgelopen tien jaar verzamelden wij de vijftig beste weerstandsoefeningen gebaseerd op de inzet van je eigen lichaamsgewicht. Het is een mix van klassiek krachtwerk, plyometrische bewegingen en oefeningen gericht op blessurepreventie, flexibiliteit en het bouwen van een stevige basis. Elke oefening werd aanbevolen door een hardloopcoach, fysiotherapeut of sportarts.

Er is veel wetenschappelijk bewijs voor het positieve effect dat regelmatige krachttraining heeft op je loopactiviteiten. Je wordt er niet alleen sneller en sterker van, je raakt ook beter bestand tegen opkomende blessures. Een publicatie in het *Journal of Strength and Conditioning Research* in 2007 meldde een verschil van 4,6 procent in hardloopefficiëntie en van 2,9 procent in prestatie (op basis van een onderzoek gedurende een 5-kilometerloop tussen hardlopers die ook op kracht hadden getraind en een groep die alleen aan looptraining had gedaan). Een literatuurstudie die in 2013 in de *British Journal of Sports Medicine* werd gepubliceerd, vergeleek 25 onderzoeken naar blessurepreventie (waarbij de resultaten van 26.610 proefpersonen werden geëvalueerd) en stelde zo vast dat krachttraining helpt om zowel acute als overbelastingsblessures te voorkomen – in het laatste geval zelfs met vijftig procent.

Het mooie aan deze oefeningen is dat je niets anders nodig hebt dan je eigen lichaamsgewicht en soms een muur, stoel of opstapje. Bovendien kun je alle oefeningen thuis, in het park of waar dan ook doen, op een tijdstip dat jou uitkomt.

Pag. 26-27
Oefeningen voor het hele lichaam

Pag. 29
Nek, schouders en borst

Pag. 30-31
Buik- en rugspieren

Pag 33-33
Heupen en bilspieren

Pag 34-35
Bovenbenen

Pag. 36
Kuiten, enkels en voeten

Je kunt zelf kiezen hoe je de oefeningen inpast in jouw trainingsschema. Zo kun je ...

A] EEN RESULTAATGERICHTE TRAINING KIEZEN

DE BASIS ➔ EEN HANDIGE TRAINING GERICHT OP ALLE BELANGRIJKE LOOPSPIEREN



p.35 Opstap | p.34 Uitstappen | p.32 Brug | p.36 Kuitrekken | p.30 Crunchen | p.29 Opdrukken | p. 29 Zithouding zonder stoel

KRACHT-BOOST ➔ PLYOMETRISCHE (EXPLOSIEVE) BEWEGINGEN WAARMEE JE STEVIGER EN STERKER WORDT



p.35 Plyometrisch uitstappen | p.35 Hurksprong | p.34 Box jump | p.35 Zijwaartse sprong | p.27 Kikkersprong op de plaats | p.36 Hinksprong

BLESSUREPREVENTIE ➔ OEFENINGEN VOOR MEER BALANS EN MINDER BLESSUREGEVOELIGHEID



p.34 Hurken op één been | p.32 Heupkantelen | p.33 Oester | p.35 Diagonaal voet aantikken | p.31 Superman | p.31 Birddog (Superman2) | p.36 Tenen krullen

STERKER MIDDEL ➔ OEFENINGEN WAARMEE JE JE BUIK EN ONDERRUG VERSTEVIGT



p.30 Fiets-crunch | p.30 Omgekeerde crunch | p.30 Metronoom | p.30 Plank | p.30 Zijwaartse plank | p.31 Bovenrug optrekken

FITHEIDS UPGRADE ➔ OEFENINGEN VOOR SNELLER VOETWERK EN MEER LOOPEFICIËNTIE



p. 34 Knieheffen | p. 31 Omgekeerde plank met beenheffen | p. 27 Muur wegdrukken | p. 33 Zijwaarts huppen | p. 33 Donkey kicks

MOBILITEITSMANOEUVRES ➔ OEFENINGEN OM TE REKKEN EN JE MOBILITEIT EN FLEXIBILITEIT TE VERGROTEN



p. 36 Hiel/teen lopen | p. 33 Schorpioen | p. 26 Downward dog | p. 26 Flipped dog | p. 26 Driehoek | p. 29 Armheffen tegen de muur

B] OF JE EIGEN SCHEMA SAMENSTELLEN

Als je slechts een deel van je lichaam wilt trainen of je houdt juist van afwisseling, kun je uit de verschillende oefeningen je individuele programma samenstellen. Combineer 5 tot 10 oefeningen als trainingsset die je 1 tot 3 keer achter elkaar kunt doen, afhankelijk van hoe hard je wilt trainen.

AFGEMETEN SETS EN HERHALINGEN
Bij elke oefening wordt aangegeven welke spiergroepen worden aangesproken. Onder het kopje **SETS/REPS** vind je hoeveel herhalingen en sets (reeks herhalingen) je kunt doen of hoe lang je een positie moet aanhouden. Pas deze aan aan je eigen fitheids- en krachtniveau.

HOE VAAK?
Probeer minstens 1 keer (maar liefst 2 keer) per week een krachttraining te doen op herstel- of rustdagen. Vermijd zware krachttraining zoals tempowerk en duurlopen op dagen voor pittige hardlooptrainingen.

OEFENINGEN VOOR HET HELE LICHAAM



1 DOWNWARD DOG (HOND) ▶

Vergroot je kracht en flexibiliteit door je rompspieren aan te spreken en gelijktijdig je hamstrings en kuitspieren op te rekken.
Neem de opdrukpositie aan. Adem uit en druk je onderrug omhoog vanuit je handen, zodat je lichaam in een hoek van 90 graden komt te staan. Probeer je hielen op de grond te houden. Voelen je kuiten te strak aan, buig dan licht door je knieën. Ontspan je nek en schouders, adem diep in en houd deze positie even vast. Keer langzaam terug naar de uitgangspositie.
SETS/REPS Houd 10–15 seconden vast en herhaal.



2 DRIEHOEK ◀

Rekt je romp-, heup- en schouderspieren op.
Ga met je voeten een meter uit elkaar staan, draai je rechtervoet iets naar binnen en je linkervoet 90 graden naar buiten. Strek je armen naar buiten, zodat je lichaam een T vormt. Buig je bovenlichaam vanuit je heupen naar links en houd je linkerbeen gestrekt. Laat je linkerhand rusten op je scheenbeen, enkel of de vloer. Wijs met je rechterarm naar het plafond. Kijk met hoofd naar je rechterhand.
SETS/REPS Houd aan elke zijde 10–20 seconden vast.

3 FLIPPED DOG ▲ (OMGEDRAAIDE HOND)

Een oefening voor je hele lichaam die zowel je romp-, been-, schouder- als bilspieren aanspreekt.



Neem de Downward dog-positie aan (zie oef. 1) en til je linkerbeen op tot je linkerhiel naar het plafond wijst. Buig je linkerknie door en duw je linkerhiel richting je rechterbil, terwijl je je gewicht langzaam verplaatst naar je rechterarm en de buitenkant van je rechtervoet. Til nu je linkerarm van de vloer en roteer je lichaam. Kruis met je linkervoet over je rechtervoet en zet hem achter je neer. Duw je heupen omhoog, zodat je lichaam een gekromde brug vormt. Als het gaat, ontspan dan je nekspieren en strek je linkerarm naar achteren. Zak terug door je heupen en keer langzaam terug naar uitgangspositie.
SETS/REPS Houd 5–10 seconden vast voor elke kant van het lichaam.



4 BERGBEKLIMMEN ▲

Hiermee train je je borst-, arm-, bilspieren en rompspieren, plus je cardiovasculaire systeem.

Neem de opdrukpositie aan, je handen gespreid. Span je buikspieren aan en breng je rechterknie snel naar de borst. (a) Duw je rechterbeen terug naar achteren en breng je linkerknie naar de borst. (b) Wissel telkens je benen af.
SETS/REPS Twee sets van 15–20 herhalingen.

5 SPANRUPS ▶

Spreekt je arm-, borst-, schouder- en rompspieren aan en rekt je hamstrings op.
Ga rechtop staan en buig helemaal door tot je de vloer aan kunt raken (a) (als het niet lukt met gestrekte benen, buig dan licht door je knieën). Loop met je gebogen middel met je handen naar voren (b) tot je lichaam een plank vormt, steunend op je handen (die zich recht onder je schouders bevinden) en tenen (c). Houd je lichaam strak; zorg dat je niet door je heupen zakt. Zet met je voeten kleine pasjes naar voren om terug te keren naar de gebogen positie.
SETS/REPS Doe er 5 naar voren, daarna 5 naar achteren.

6 KIKKERSPRONG OP DE PLAATS ▼

Versterkt je gehele lichaam en verbetert je uithoudingsvermogen.
Ga met je voeten op heupbreedte staan. Zak door je knieën en zet je handen op de grond (a). Spring met je beide voeten tegelijk naar achteren, zodat je lichaam een plankpositie vormt (b). Spring vervolgens met je voeten terug richting je handen en keer vanuit deze ineengedoken houding terug naar de uitgangspositie. Om het moeilijker te maken kun je aan het eind een sprongetje met je armen omhoog (c) toevoegen, of in de plankpositie een push-up doen.
SETS/REPS Twee sets van 10 herhalingen.



7 MUUR WEGDUWEN ▼

Maakt je afzet efficiënter door te focussen op snelle, korte passen.
Plaats je handen plat tegen een muur op schouderhoogte en loop naar achteren tot je lichaam zich in een hoek van 45 graden ten opzichte van de muur bevindt. Sprint op de plaats en focus op snelle, lichte passen vanuit de tenen, terwijl je je lichaamsgewicht in de muur duwt.
SETS/REPS Sprint gedurende 1 minuut.



OEFENINGEN VOOR **NEK, SCHOUDERS & BORST**



8 GESPREIDE PLANK ▶

Versterkt de schouderspieren, triceps, adductoren en rompspieren.
Begin vanuit de opdrukpositie, je schouders boven je polsen en je voeten bij elkaar (a). Houd je rompspieren aangespannen en je heupen zo laag mogelijk bij de grond, terwijl je met benen naar spreidstand springt (b). Spring terug naar de uitgangspositie. Dit is één herhaling.
SETS/REPS Een set van 15–20 herhalingen.

9 ARMHEFFEN TEGEN MUUR ▶

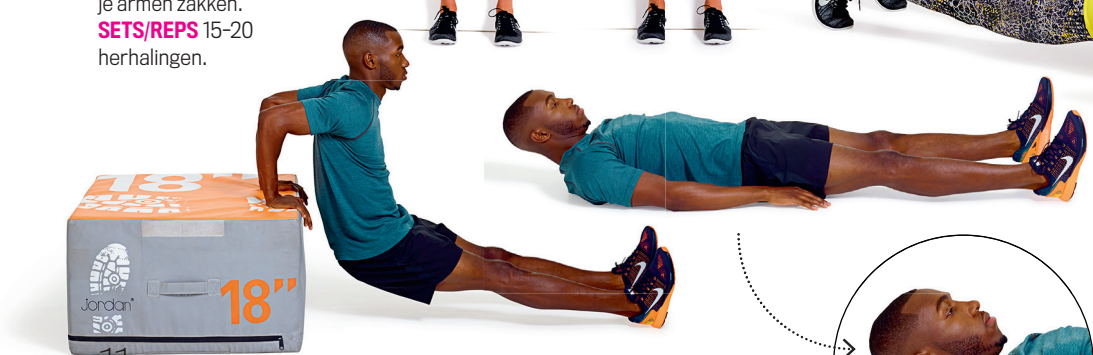
Versterkt de lagere trapezius en opent je borst.
Ga met je rug tegen een muur staan, je voeten op schouderbreedte. Plaats je gebogen armen zijwaarts tegen de muur, zodat ze samen met je hoofd een W vormen (a). Houd je nekspieren (bovenste deel trapezius) ontspannen, zodat het onderste deel van je trapezius het werk moet doen. Strek je armen zo hoog mogelijk naar boven uit, maar zorg dat je nek ontspannen blijft (b). Laat je armen zakken.
SETS/REPS 15–20 herhalingen.



10 OPDRUKKEN ▼

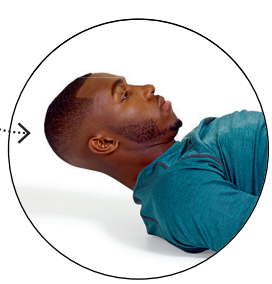
Spreekt je borst-, schouderspieren en triceps aan; versterkt je middel.
Ga in een opdrukpositie liggen, steunend op je handen en tenen. Je handen moeten iets voorbij schouderbreedte staan en zich direct onder je schouders bevinden. Houd je lichaam strak zonder je heupen te laten doorzakken en buig door je armen naar de grond. Als je er vlak boven hangt, druk je jezelf weer omhoog tot je armen gestrekt zijn.
SETS/REPS Twee sets van 10–12 herhalingen.





11 ZITHOUDING ZONDER STOEL ▲

Ontwikkelt je triceps en schouderspieren zodat je bij vermoeidheid een correcte loophouding houdt.
Ga op de rand van een kist, bank of stoel zitten, je handen naast je om je gewicht te ondersteunen. Strek je benen en steun op je hielen. Laat jezelf zakken van de verhoging tot je bovenarmen evenwijdig staan aan de vloer en duw jezelf weer omhoog.
SETS/REPS Twee sets van 10–15 herhalingen.



12 HOOFDHEFFEN ◀

Activeert de voorkant van je nek en verlengt de achterkant.
Ga op je rug liggen, je hoofd rustend op de grond, je armen langs je lichaam. Duw je kin richting je borst tot je een rek voelt aan de achterkant van je nek. Til je hoofd licht van de vloer met je kin tegen de borst. Houd 10 seconden vast en laat zakken.
SETS/REPS Een set van 10–15 herhalingen.

OEFENINGEN VOOR DE **BUIK- & RUGSPIEREN**



13 FIETS-CRUNCH ▼

Maakt je buikspieren en je obliques (schuine buikspieren) sterker.
Ga op je rug liggen met je handen aan de zijkanten van je hoofd. Houd je benen recht voor je uit, je knieën licht gebogen en je kuiten net boven de vloer. Trek je buikspieren aan terwijl je je knieën een voor een naar je borst duwt. Tik je linkerknie aan met je rechterelleboog en vice versa. Dit is één herhaling.
SETS/REPS Twee sets van 10–15 herhalingen.



14 BUIKSPIEREN-CRUNCH ◀

Verstevigt je buikspieren en verbetert de stabiliteit van je middel.
Ga op je rug liggen met je knieën opgetrokken en je voeten plat op de vloer. Plaats je handen achter je hoofd, je duimen naar beneden wijzend. Trek je buikspieren aan en kom naar voren zodat beide schouders van de grond komen zonder dat je je kin naar de borst duwt. Houd even vast en keer terug naar de startpositie.
SETS/REPS Twee sets van 10–12 herhalingen.





15 METRONOOM ▼

Versterkt je obliques (schuine buikspieren).
Ga op de grond liggen met gespreide armen en opgetrokken knieën. Houd je knieën en voeten bij elkaar terwijl je je benen vanuit je middel naar je linkerkant draait. Laat je knie net de grond niet raken. Keer terug naar het midden (één herhaling), en doe hetzelfde naar rechts.
SETS/REPS Twee sets van 10–12 herhalingen.



16 ZIJWAARTSE PLANK ▶

Versterkt je obliques en onderrug.
Ga op je rechterzij liggen met gestrekte benen bovenop elkaar. Ondersteun jezelf met je rechterelleboog en –onderarm. Til jezelf vanuit je heupen omhoog tot je lichaam een schuine plank vormt ten opzichte van de vloer. Herhaal op je andere zij. Je kunt het moeilijker maken door je bovenste been naar het plafond te laten wijzen.
SETS/REPS Houd de positie aan beide kanten 30 seconden vast.



17 OMGEKEERDE CRUNCH ▲

Traint je rectus abdominis (sixpack) en de onderliggende dwarse buikspieren.
Ga op je rug liggen met je handen achter je hoofd (a). Houd je voeten bij elkaar en buig je knieën en heupen in een hoek van 90 graden. Breng je knieën richting je borst (b). Je heupen en onderrug komen nu licht van de grond. Houd even vast en laat je benen zakken tot je voeten bijna de grond raken.
SETS/REPS Twee sets van 10–12 herhalingen.



18 PLANK ▲

Versterkt de buikspieren en geeft je middel meer stevigheid.
Ga liggen met je hoofd naar de grond, steunend op je tenen en je ellebogen (op een matje). Span je rompspieren aan zodat je lichaam een rechte plank vormt. Maak het moeilijker door een voet van de grond te tillen.
SETS/REPS Houd 30 seconden vast, rust en herhaal.



19 RUGGELINGS WIEGEN ▲

Versterkt de buikspieren en rekt je rugspieren en hamstrings op.
Ga op de grond zitten, pak de bovenkant van je scheenbenen vast en trek je knieën naar je borst (a). Wieg op en neer van de bovenkant naar de onderkant van je rug (b). Span om te wiegen je buikspieren aan, in plaats van je met je hielen af te zetten.
SETS/REPS Twee sets van 10–15 herhalingen.



20 BIRDDOG (SUPERMAN 2) ◀

Versterkt de onderrug, bilspieren en de spiertjes langs de ruggengraat.
Ga op handen en knieën zitten en strek je rechterbeen naar achteren. Steek gelijktijdig je linkerarm naar voren en houd hem evenwijdig aan de grond. Houd 2 seconden vast en herhaal met de andere kant. Dit is één herhaling.
SETS/REPS Twee sets van 10–15 herhalingen.



21 ZWAAN ▼

Spreekt je onderrug en bilspieren aan, verbetert je houding.
Ga op je buik liggen, je armen langs je lichaam. Span je bil- en onderrugspieren aan en til je hoofd, borst, armen en benen van de vloer. Draai je armen zodat je duimen naar het plafond wijzen. Alleen je heupen maken nog contact met de grond.
SETS/REPS Houd 10 seconden vast, pauzeer en herhaal.



22 OMGEKEERDE PLANK MET BEENHEFFEN ▲

Traint je rugstrekkers (aan beide kanten van je ruggengraat) en bilspieren.
Neem een ruggelingse plankhouding aan, steunend op je handen en voeten. Zorg dat je lichaam een strakke plank vormt en til dan je linkerbeen op. Houd 5 seconden vast. Switch van been en houd weer 5 seconden vast. Wissel telkens af en zorg ervoor dat je middel niet onderuitzakt.
SETS/REPS Houd de positie 30 seconden vast.



23 BOVENRUG OPTREKKEN ▲

Versterkt de spieren die je ruggengraat stabiliseren.
Ga op je buik liggen, je armen langs je lichaam met je handpalmen omhoog. Leg een opgevouwen handdoek onder je schaambeen. Til je hoofd en borst van de grond en trek je schouders op. Houd even vast en keer langzaam terug naar de startpositie.
SETS/REPS Twee sets van 8–10 herhalingen.



24 SUPERMAN ▼

Spreekt je diepliggende buikspieren en rugstrekkers aan.
Ga op je buik liggen met je armen gestrekt voor je uit. Til je hoofd iets op en houd je rechterarm en linkerbeen ongeveer 10 centimeter van de grond. Probeer je schouders niet te veel op te tillen. Houd 3 tellen vast en ontspan. Herhaal met je andere arm en been.
SETS/REPS Twee sets van 10–15 herhalingen.

OEFENINGEN VOOR HEUPEN & BILSPIEREN







25 BRUG ◀

Kweekt spieren in je billen en onderrug en maakt je romp steviger.
Ga op je rug liggen, je knieën gebogen, je voeten plat op de grond en je armen langs je lichaam met je handpalmen naar boven gericht (a). Duw je bekken omhoog tot je lichaam een plank vormt van je knieën tot je schouders (b). Houd 30 seconden vast en laat je bekken zakken. Om het zwaarder te maken, kun je deze houding proberen met een gestrekt been.
SETS/REPS Drie keer 30 seconden.

26 Y-WIJZEN ▼

Versterkt je bilspieren voor een efficiëntere looppas en een beter evenwicht.
Maak met tape een Y op de vloer. Ga met je linkervoet in het middelpunt staan, buig iets voorover en zak door je linkerknie, terwijl je je rechterbeen schuin naar achteren steekt, met je voet de lijn van de Y volgend. Keer terug naar het midden en volg nu met je rechtervoet de bovenste lijn van de Y (a). Keer terug naar het midden en volg de andere lijn van de Y, links (b). Dit is één herhaling.
SETS/REPS Twee sets van 10 herhalingen (een set per voet).

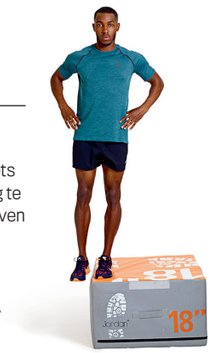


27 GROND AANTIKKEN ◀

Activeert de rompspieren en vergroot de flexibiliteit van de bilspieren en hamstrings zodat je meer balans krijgt.
Balanceer op je rechterbeen en buig voorover vanuit je heupen, terwijl je je linkerbeen naar achteren uitstrekt. Raak met je linkerhand de grond aan en keer langzaam terug naar de uitgangspositie.
SETS/REPS Doe 10–12 herhalingen per been.

28 HEUP KANTELEN ▶

Traint je heupabductoren.
Ga zijwaarts met een voet op een verhoging staan. Til je andere voet iets op door je heup aan die kant omhoog te duwen. Probeer goed rechtop te blijven staan. Duw je heup langzaam weer terug omlaag, terwijl je het been waarop je staat recht houdt.
SETS/REPS Elke kant 10 herhalingen.



29 ABDUCTOR-LIFT ◀

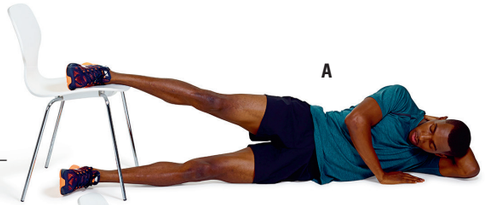
Traint je heupabductoren (om je bekken stabiel te maken).
Ga op je rechterzij liggen. Vorm met je onderliggende been een hoek van 90 graden. Houd je bovenste been vanuit de heup naar binnen gedraaid om je abductoren aan te spreken en til hem op tot hij in een hoek van 45 graden staat. Laat je been langzaam zakken, terwijl je je buikspieren aanspant om je bekken stabiel te houden.
SETS/REPS Twee sets van 10 herhalingen voor beide kanten.



30 DONKEY KICKS ▼

Spreken je bilspieren aan voor een betere loophouding.
Ga op je handen en knieën zitten met je knieën onder je heupen en je polsen onder je schouders. Span je rompspieren aan en zorg ervoor dat heupen en schouders evenwijdig aan de grond staan, terwijl je je linkerbeen langzaam naar boven draait tot je dijbeen ook parallel loopt aan de vloer. Keer terug naar de uitgangspositie. Door een kleine staaf op je onderrug te laten balanceren, dwing je jezelf je bilspieren aan te spannen zonder je rug te krommen.
SETS/REPS 20 herhalingen met elk been.







31 ADDUCTOR-LIFT ▲

Versterkt je heupadductoren die zorgen voor stabiele knieën en een efficiënte beenzwaai.
Ga op je zij liggen met je lichaam in een strakke lijn. Leg de voet van je bovenste been op een stoel, zodat je been een hoek vormt van 40–45 graden (a). Til je onderste been op, zodat je voet de onderkant van de stoel raakt (b) en keer terug naar de uitgangspositie. Als dit je gemakkelijk afgaat, kun je een enkelgewicht plaatsen.
SETS/REPS Twee sets van 10 herhalingen voor elk been.

32 SCHORPIOEN ▼

Verbetert de beweeglijkheid van je heupen, je coördinatie en flexibiliteit.
Ga plat op je buik liggen met je armen gespreid en je voeten bij elkaar. Til een been van de vloer en kruis hem naar de andere kant door vanuit je heupen te draaien. Breng je voet richting je tegenoverliggende hand. Let erop dat de beweging vanuit je heupen komt en niet vanuit je onderrug. Houd even vast en keer daarna terug naar de startpositie.
SETS/REPS Twee sets van 10–15 herhalingen voor elke kant.



33 OESTER ▼

Activeert je middelste bilspieren die je heupen ondersteunen bij het hardlopen.
Ga op je linkerzij liggen, je benen bij elkaar en je knieën gebogen. Span je buitenste obliques en bilspieren aan (a). Houd je voeten bij elkaar terwijl je langzaam je bovenliggende knie optilt (b). Houd 5 seconden vast en keer terug naar de startpositie. Dit is één herhaling.
SETS/REPS Twee sets van 10 herhalingen op elke zij.





34 ZIJWAARTS HUPPEN ◀

Traint je heupabductoren en -adductoren en je rompspieren.
Ga met je voeten op heupbreedte staan, je armen langs je lichaam. Hup naar links en land op je linkervoet, terwijl je met je rechtervoet schuin tot achter je linkerbeen zwaait. Terwijl je dit doet, zwaai je met je armen alsof je aan het sprinten bent. Hup nu naar rechts en land op je rechtervoet. Blijf dit afwisselen terwijl je focust op snelheid, coördinatie en afgemeten armbewegingen.
SETS/REPS Twee sets van 20 herhalingen.

OEFENINGEN VOOR DE **BOVENBENEN**

35 KNIEHEFFEN ▼

Voor explosieve kracht en snelheid, richt zich op de lage buikspieren en benen; traint ook je cardiovasculaire systeem.
Ga met je voeten op heupbreedte staan. Leun licht achterover en hef je linkerknie hoog op tot boven je heup, richting je borst. Laat je been zakken en hef je rechterknie op zodra je linkervoet de grond raakt. Probeer je knieën zo hoog mogelijk op te trekken en de oefening snel uit te voeren.
SETS/REPS Twee sets van 30 seconden.





36 ZIJWAARTS UITSTAPPEN ◀

Versterkt je bilspieren, quadriceps, abductoren en adductoren.
Ga met je voeten wijd uit elkaar staan, je tenen naar voren gericht. Verplaats je lichaamsgewicht naar je linkerbeen terwijl je je heupen naar achteren duwt. Je linkeronderbeen moet loodrecht op de vloer staan, je rechterhiel strak op de grond. Stap naar rechts uit zonder overeind te komen.
SETS/REPS Wissel gedurende 30 seconden af, pauzeer en herhaal.



37 EENBENIGE SQUAT ◀

Traint je quadriceps en bilspieren.
Ga op één been staan , je andere been en je armen voor je uit gestrekt. Zak in zithouding door je knie. Houd je andere been gestrekt, schuin voor je uit. Kom omhoog zodra je de rek in je quadriceps en bilspieren begint te voelen.
SETS/REPS 5-10 herhalingen per been.



38 BOX JUMP ▼

Kweekt extra spierweefsel in de quadriceps, hamstrings en billen.
Ga voor een verhoging staan van ongeveer 30-45 centimeter hoog. Zet je voeten licht uit elkaar, druk je heupen naar achteren en zwaai je armen naar achteren. Zwaai in een explosieve beweging je armen naar voren, spring op en land, door je knieën zakkend, op de verhoging. Stap achterwaarts van de verhoging.
SETS/REPS 10 herhalingen.



39-40 UITSTAPPEN & ACHTERWAARTS UITSTAPPEN ▲

Spreekt de quadriceps en bilspieren aan.
Uitstappen: Ga rechtop staan met je handen op je heupen. Stap met je linkerbeen uit en verlaag jezelf door je rechterknie en -heup te buigen tot je knie bijna de grond raakt. Houd je bovenlichaam de gehele beweging recht. De knie van je linkerbeen moet in dezelfde richting wijzen als je voet en niet voorbij je tenen reiken. Keer terug naar de uitgangspositie. Herhaal met je andere been.
Achterwaarts uitstappen: Ga met je voeten op schouderbreedte staan. Stap met je rechtervoet naar achteren en verlaag jezelf op dezelfde manier als boven beschreven; je rechterknie moet bijna de grond raken terwijl je linkerdijbeen parallel loopt aan de vloer. Houd je rug recht en je linkerknie boven je tenen. Keer terug naar de uitgangspositie en herhaal met je andere been.
SETS/REPS Twee sets van 10-15 lunges.



41 OPSTAP ◀

Traint je quadriceps en bilspieren.
Zet je linkervoet op een verhoging en duw jezelf omhoog vanuit je hiel. Zwaai je rechtervoet door tot een halve knieheffing. Stap met je rechtervoet naar achteren, terwijl je je concentreert op het strekken van je heup en linkerknie. Herhaal met je andere been.
SETS/REPS Twee sets van 10-15 herhalingen.



42 ZIJWAARTSE SPRONGEN ◀

Leert je hoe je de impact van je voetlanding lichter kunt maken.
Leg een bezemsteel (of touw) op de vloer en spring er razendsnel over heen en weer. Probeer zo kort mogelijk op de vloer te blijven. Maak het moeilijker door een hogere hindernis te plaatsen, zoals een foamrol (zie foto). De verhoging vereist meer inspanning.
SETS/REPS Drie sets van 10 sprongen.



43 DIAGONAAL VOET AANTIKKEN (STAR TOUCH) ▶

Goed voor de hamstrings en bilspieren.
Ga in een wijde spreidstand staan, je tenen recht naar voren wijzend. Houd je benen gestrekt, terwijl je met je rechterhand naar je linkervoet reikt. Keer terug naar de startpositie en doe hetzelfde met je andere hand.
SETS/REPS 10 herhalingen voor elke hand.





44 PLYOMETRISCH UITSTAPPEN ▲

Spreekt alle spieren van je onderlichaam aan.
Stap met je rechtervoet naar voren, zwaai je linkerarm naar voren en zak door je linkerknie tot hij bijna de grond raakt (a). Spring op een explosieve manier van de grond en switch in de lucht van been (b), landend met je linkerbeen naar voren (c). Herhaal deze beweging de andere kant op. Dit is één herhaling.
SETS/REPS Doe twee sets van 15 herhalingen.

45 HURKSPRONG ▲

Versterkt je bilspieren, voor extra afzetkracht en lagere belasting van de knieën en heupen.
Ga staan met je voeten naar buiten gericht op 'tien voor twee' en je armen gestrekt voor je uit. Zak door naar een squatpositie tot je billen zich net onder je knieën bevinden (a). Spring snel omhoog (b) en probeer zo zacht mogelijk neer te komen zonder je knieën naar binnen te laten knikken.
SETS/REPS Twee sets van 10 herhalingen.

OEFENINGEN VOOR DE **KUITEN, ENKELS & VOETEN**



46 EENBENIG HUPPEN ◀

Verbetert de stabiliteit van enkel en knie en zorgt voor een sterkere afzet en landing.
Ga op je linkerbeen staan met je rechterbeen vanuit de gebogen knie naar achteren gericht. Maak een sprongetje naar voren en land zachtjes. Spring terug naar de startpositie en maak daarna een sprongetje schuin naar voren (tussen 10 en 11 uur op een denkbeeldige klok). Spring terug naar het midden. Spring naar links (9 uur) en keer terug. Dit is één herhaling.
SETS/REPS Doe 10–15 herhalingen per been.

50 KUITREKKEN ▼

Spreekt de kuitspieren en achillespezen aan.
Ga met beide voeten op de rand van een verhoging staan. Duw jezelf op vanuit je voorvoeten. Buig een been naar achteren en laat je op je overgebleven voet langzaam zakken tot je hiel zich onder de verhoging bevindt. Keer terug naar de startpositie.
SETS/REPS 10 herhalingen per voet. ■



47 STOFZUIGER (BODY SAW) ▲

Verbetert de beweeglijkheid van de teengewrichten; spreekt ook de rompspieren aan.
Ga in plankpositie liggen, steunend op je onderarmen en tenen. Duw je hielen naar achteren, zodat je een rek voelt in je kuiten. Duw jezelf nu naar voren, zodat je schouders voorbij je ellebogen komen. Blijf wiegen van de bal van je voeten naar je tenen en terug.
SETS/REPS Doe dit 30 seconden, pauzeer en herhaal.



A



B

48 HIEL/TEEN LOPEN ▲ ▶

Versterkt je kuitspieren om de impact van de voetlanding beter te kunnen absorberen.
Loop met je voorvoet los van de grond (a), en loop vervolgens op je tenen achteruit (b).
SETS/REPS Twee sets van 10 stappen op je hielen, twee sets van 10 stappen op je tenen.





49 TENEN KRULLEN ▲

Traint je teenflexoren die onder je voetboog lopen, voor sterkere voeten.
Leg een klein handdoekje op de grond en zet er een voet op. Krul je tenen samen en trek op die manier het handdoekje naar je toe. Houd even vast en duw nu met een omgekeerde beweging het handdoekje van je af.
SETS/REPS Twee sets van 10 herhalingen per voet.