

Oefeningen voor verantwoord lopen

Oefenschema

EEN GOED BEGIN: DE WARMING-UP

Hardlopers op elk niveau hebben baat bij een goede warming-up. Het bereidt je lichaam voor op de inspanning die je gaat leveren, en helpt blessures voorkomen. Een warming-up bestaat uit rustig inlopen (10-15 minuten) en een aantal oefeningen (5-10 minuten).

Als je een duurloop in een laag tempo op het programma hebt, kun je het inlopen overslaan. Als de training pittiger is, of bij het lopen van wedstrijden, is een complete warming-up onmisbaar. In het algemeen geldt: hoe zwaarder en korter de inspanning die je gaat leveren, en hoe sneller de loper, hoe uitgebreider de warming-up. Voorbeeld: Een atleet die zich voorbereidt op 5 kilometer, heeft een langere warming-up nodig dan iemand die de marathon gaat lopen.

Basisoefeningen

We beginnen bij het begin! Maak je lichaam los met wat basisoefeningen: het draaien van de heupen, armen, schouders en enkels.

Daarna is het tijd voor 3 tot 4 versnellingslooppjes, 10 - 15 minuten lang (als je goed getraind bent). Bij een versnellingslooppje begin je heel rustig, en voer je de snelheid ontspannen op over een afstand van 100-150 meter.

Dynamisch rekken

Dit is geen noodzakelijk onderdeel van je warming-up. Als je dit toch wilt doen, doe dit dan ná het inlopen, want de spier die je rekt moet warm zijn. Zwaai met je armen en draai beheerst je schouders, heupen en enkels los. Zo bewegen de betreffende spieren licht verend heen en weer. Hierdoor zet je er een beetje spanning op, waardoor die spieren de inspanning die volgt beter op kunnen vangen.

15 seconden per spiergroep.



EEN GOED EINDE: DE COOLING-DOWN

Zo, je rondje door het park of die snelle wedstrijd zit erop. Dan nu de beentjes omhoog? Helaas, het is echt beter om een goede cooling-down te doen. Voor je hart en longen is uitlopen van belang om rustig terug te komen naar een gecontroleerde ademhaling. Voor je spieren en de aanhechtingen is het goed om de eerste afvalstoffen kwijt te raken. Bovendien neemt tijdens de cooling-down je bloeddruk geleidelijk af.

Voor uitlopen geldt eigenlijk hetzelfde als voor je warming-up: hoe korter en heftiger de inspanning, hoe groter het belang van uitlopen. Ook voor beginnende lopers is de cooling-down belangrijk. Wandel 5 tot 10 minuten uit en doe een paar statische rekoefeningen. Gevorderde lopers doen hetzelfde, maar dan in looppas.

En onthoud: tijdens de warming-up en cooling-down heb je altijd meer kleding aan dan tijdens de wedstrijd (of je rondje door het park).

Statisch rekken

Na afloop van je training of wedstrijd is statisch rekken, dat is rekken zonder te bewegen, zinvol. Hierbij wordt de spierspanning die je hebt opgebouwd tijdens het hardlopen weer teruggebracht naar normale proporties. Let bij koude omstandigheden, of als je erg bezweet bent, goed op dat je niet te veel afkoelt. Je kunt natuurlijk ook binnen je rekoefeningen doen.

15 - 20 seconden per spiergroep.



Lenigheid

Om soepel te lopen, doe je lenigheidsoefeningen. Deze zijn erop gericht je minimale lenigheid te behouden, of zelfs te vergroten. 'De Zonnegroet', een zeer complete en compacte oefenserie, is hiervoor heel geschikt. Het is een extra oefening (dus niet tijdens warming-up, training of cooling-down). Zorg ervoor dat je de oefeningen goed uitvoert (zie illustraties).



1. Ga rechtop staan, met je voeten naast elkaar. Houd je armen langs je lichaam.



2. Breng je armen omhoog. Buig langzaam naar achteren, terwijl je je armen boven je hoofd gestrekt houdt.



3. Buig langzaam voorover. Je buik gaat naar je bovenbenen en je handen richting de grond.



4. Breng je linkervoet zo ver mogelijk naar achteren. Houd je handen op de grond en zorg dat je rechtervoet tussen je handen blijft staan, met je knie boven je enkel. Houd je hoofd omhoog.



5. Breng nu je linkerbeen naar achteren. Je staat op handen en tenen, met je heupen in een rechte lijn. Je kijkt naar de grond.



6. Kom in een plank en breng je lichaam langzaam naar de vloer. Zak rustig door je armen, totdat je knieën, borst, handen en voorhoofd de grond raken. Heupen en onderbuik blijven in een rechte lijn.



7. Strek nu je armen. Laat je heup zakken. Je bovenlichaam komt vanaf je middel omhoog. Buig lichtjes naar achteren en kijk omhoog. Je benen zijn naast elkaar.



8. Kom met je heupen weer omhoog. Benen en armen blijven gestrekt en je hoofd komt in één lijn met je armen.



9. Buig nu je rechterbeen en zet er een grote stap mee naar voren. Beweeg je linkerknie naar de grond. Net als in stap 4, kijk je vooruit.



10. Houd je handen op de grond en breng je linkervoet naast je rechtervoet. Buig vanuit de heupen, span buikspieren aan, en probeer je buik in de richting van de bovenbenen te brengen. Je bent terug in de positie van stap 3.



11. We gaan weer rustig omhoog. Strek je armen op. Buig langzaam naar achteren. Net als bij stap 2.



12. Ga terug naar de beginstand en ga door met de volgende zonnegroet.

Vergeet niet om rustig te ademen en af en toe te glimlachen.