

Oefeningen

Hamstrings

Ondanks het feit dat de hamstrings een belangrijke rol spelen tijdens het lopen worden zij vaak verwaarloosd.

Gerichte krachttraining voor de hamstrings is echter zeer goed mogelijk.

Het is belangrijk om te weten hoe de hamstrings werken. Het is echter nog veel belangrijker om te weten hoe je ze vooral **niet** moet trainen.

In het lopen worden de hamstring gebruikt om de krachten die de heupstrekking (Gluteus-Maximus/Minimus/Medimus) ontwikkelen één op één over te zetten naar de knie. Tijdens dit energietransport wordt de hamstring isometrisch belast. Omdat de hamstring bi-articulair is (loopt over twee gewrichten; heup en knie) is dit echter geen statische belasting. Daarnaast is de hamstring niet één enkele spier, maar een verzameling van meerdere spieren (o.a. biceps femoris *pars longa/pars brevis*, semitendinosus, semimembranosus) die allemaal net even anders aanhechten en andere werkingen hebben. De coördinatie die de hamstrings tijdens de loopbeweging stuurt is zo verfijnd dat die door onjuiste krachttraining verstoord kan worden.

De Hamstrings-curls, waarbij de belasting concentrisch is, zijn te allen tijden verboden voor hardlopers.

Aandachtspunten bij krachttraining

- De belasting moet zo isometrisch mogelijk zijn
- Slagbelastingen verdienen de voorkeur
- De gewrichtstand dient zoveel mogelijk bij de loopbeweging gekozen te worden om klachten aan pezen en banden te vermijden.

Geschikte training van de hamstrings kan klachten doen verdwijnen en klachten doen voorkomen. Begin echter **niet** midden in het wedstrijd seizoen met onderstaande oefeningen.

Hyperextensies 1 been

Uitvoering

Door bij hyperextensies slechts een been te fixeren wordt de kracht niet lager over twee hamstrings verdeeld.

Om de hamstring goed te belasten moet het bekken volledig los liggen, zodat de beweging niet alleen uit de rug komt maar ook uit de heup.

Training

- 3-4 series van 6-12 herh.
- Te verzwaren door een halterschijf op de borst gedrukt te houden (5-20kg).

Uitvoering



Bekken is niet ver genoeg over de rand.

Hyperextensies

Uitvoering

Voor de meesten is deze oefening bekend als een rug oefening. Om de rug echter specifiek te belasten moet het bekken volledig vrij liggen, zodat de beweging niet alleen vanuit de rug komt maar ook vanuit de heup.

Training

- 3-4 series van 10-20 herh.
- Te verzwaren door een halterschijf op de borst gedrukt te houden (5-20kg).

Uitvoering

Bekken steekt niet voldoende over de rand.



Hamstring Cranes

Uitvoering

Atleet knielt en wordt bij enkels gefixeerd. Atleet strekt zich over de grond naar voren. Vervolgens komt de atleet via de zelfde weg weer terug.



Hamstring Bump

Uitvoering

Atleet knielt en wordt gefixeerd bij de enkels. Licht vooroverhangend wordt een gewicht (halterschijf) fel uitgestoten en weer fel teruggetrokken

Training

- Halterschijf 5-10 kg
- 3-4 series 5-20 herh.

Voorbeeld

- Geen opmerkingen



Hamstring Kick

Uitvoering

Atleet maakt een steun op houders en een voet.

Vervolgens wordt met de steunende voet een 'sprongetje' gemaakt.

Zowel belastingsstructuur als belastingsprofiel sluiten goed aan bij de loopbeweging.



Buikspieren

Dat buikspieren belangrijk zijn weet iedereen. Niet alleen voor op het strand maar ook voor het lopen.

De buikspieren moeten niet alleen de romp recht boven de heupen zien te houden, zij hebben ook de belangrijke taak de stand van het bekken onder de meest extreme omstandigheden te reguleren.

Gelukkig zijn de buikspieren heel reactief en kunnen zij snel verkorten. Daarnaast zitten er in de buik vele sensoren die kleine verstoringen met krachtige reflexen beantwoorden (ja, daar sta je dan met 'ik kan tegen kietelen' eerlijk gezegd dus een brevet van onvermogen voor je buikspieren).

Als je je buikspieroefeningen kiest in een niet reactief gebied waar geen reflexen optreden, en waarbij ook nog de stand van benen-bekken-rug ver weg is van die in de loopbeweging, dan is dat heel goed voor het strand, maar niet voor het lopen.

Als je betere buikspieren wilt voor het lopen stop dan met crunchen, shin-knees en daarop gelijkende kul.

Veel mensen (trainers) vergeten tijdens de buikspieroefeningen opeens dat de illopoas (heupbuiger) heel belangrijk is voor het lopen, dan moeten de bovenbenen opeens 'uitgeschakeld worden' (de voeten los).

Aandachtspunten buikspiertraining

- Belast **altijd** met een externe kracht.
- Belast altijd met een statisch component
- Gebruik regelmatig a-symmetrische varianten
- Ontzie de illopoas niet
- Variëer heel veel met oefeningen

Buik Bal Basis

Uitvoering

Atleet zit op zijn achterste met de voeten net van de vloer. Alle hoeken zijn zoveel mogelijk 90gr. De bal wordt net boven hoofd hoogte aangegooid en zoveel mogelijk terug gekeerd (als met volleybal).

Zorg ervoor dat de onderrug flink aangespannen blijft anders kunnen er rugklachten ontstaan.

Training

- Bal 2 - 5 kg.
- 1 to 4 Series van 15-50 herh.
- Kan ook met twee personen tegelijk (overgooien).

Voorbeeld

- Hoek tussen romp en bovenbeen is te klein
- Onderrug is niet voldoende aangespannen



Buik Bal een been geBogen

Uitvoering

Atleet zit op zijn achterste. Een voet wordt gefixeerd. De hoek tussen bovenlichaam en bovenbeen 90gr. Het losse been wordt opgetrokken. Bal wordt strak aangegooid net boven of naast het hoofd (aan de kant van losse been).

Training

- Bal 2 - 5 kg
- 1-2 series van 10-20 herh. per kant.

Voorbeeld



Onderrug is niet voldoende aangespannen

Buik Bal 1 been geStrekt

De iliopsoas wordt zo goed aangepakt in zijn 'werk-houding'

Uitvoering

Atleet ligt op een (klein) randje. Een been wordt gestrekt gefixeerd. De houding (been-bekken-bovenlichaam) moet zoveel mogelijk gestrekt zijn.

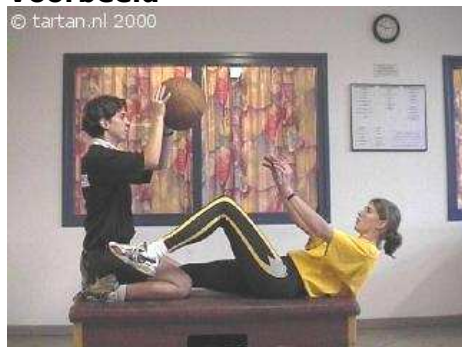
Het andere been wordt opgetrokken.

Bal wordt horizontaal aangegooid over de atleet.

Uitvoering

- Bal 2-5 kg
- 1-2 series 10-20 herh.

Voorbeeld



- Bal wordt niet horizontaal genoeg aangegooid

Buik Bal 2 benen geStrekt

Variante op BB1S. Door beide benen gestrekt vast te zetten wordt de rectus abdominus beter belast en de iliopsoas wat minder.

Uitvoering

Atleet ligt op een (klein) randje. Beide benen worden gestrekt gefixeerd. De houding (been-bekken-bovenlichaam) moet zoveel mogelijk gestrekt zijn.

Bal wordt horizontaal aangegooid over de atleet.

Training

- Bal 2-5 kg
- 1-2 series 10-30 herh.

Voorbeeld



- Geen opmerkingen.

Belly Bump

Een solo oefening met de halterschijf.
Deze oefening zit dicht bij "Belly-Bal" alleen niet zo explosief.

Uitvoering

Kort en fel uitstoten van de halterschijf en op dezelfde manier weer terug.
Rug goed recht en aangespannen houden.



btwist



Buik Strek

Weer een leuke 'solo' variant. Mooi is hierbij het strekken van iliopsoas en buik tegen de belasting in.

Uitvoering

Losse halterschijf (of kleine halter) wordt krachtig vanuit de nek uitgestoten



Belly Jump

Dit is een echte buikspierpijn kweker.
Maar na enige oefening doe je hier zo series me.

Uitvoering

Vanuit knielzit opspringen naar hurk zit. Let op de gestrekte voeten in knielzit! Het terug springen lijkt vrij barbaars voor je knieën maar dat valt uit eindelijk wel mee.
Kan ook prima in zandbak of (extra zwaar) op de hoogspringmat.

Training

- 3-4 series van 6-15 herh. Voor beginners is 1 x 5 wel voldoende.
- Te verzwaren door ergens op of omhoog te springen



B-stretch II

Dit is een van de betere solo oefeningen voor de buik.

Uitvoering

Enkels zittend stevig gefixeerd. Atleet houdt halter met gestrekte armen voor (boven) zich.

In een explosieve beweging komt de atleet overeind en wordt de halter naar achter getrokken.

Enige arm power is voor deze oefening wel nodig.



Loopscholing

Natuurlijk doen we allemaal braaf onze loopscholing, maar hebben we wel een doel gedefiniëerd? Willen we er iets mee bereiken? Of doen we het omdat dat zo hoort? Loopscholing is geen verlengstuk van de warming up. Het heeft tot doel de loopbeweging te scholen (geniaal!). Loopscholing is techniektraining en techniektraining doe je bij voorkeur als je fit bent, dus vooraan de training.

Ben je van mening dat je ook techniek moet trainen onder vermoeidheid, dan doe je de loopscholing ook midden in de de training of aan zelfs het eind.

Twee Tweetje

Het twee-tweetje lijkt veel op het een-tweetje. Wordt al hinkend uitgevoerd. Deze is wel symetrisch. Hier voer je echter slechts steeds een halve schaar uit.



Skippings

Skippings vragen, mits goed uitgevoerd, veel van je buikspieren en je hamstrings. Het grond contact moet kort zijn en het bovenlichaam geheel in balans. Zwakke buikspieren zijn snel te herkennen aan een niet geheel gestrekt standbeen. Het betere hamstring werk is te herkennen aan een actieve voet (teen omhoog) **die te**



allen tijden onder de knie blijft.

Hielaanslag

Hier hadden velen een ander filmpje verwacht: voorover hangende mensen die met hun hamstrings hun hak naar de kont trachten te trekken.

Maar nee, hielaanslag doe je keurig rechtop waarbij de voet rechtomhoog gaat. Het standbeen is volledig gestrekt en zet actief af.

De beweging wordt aangejaagd door de illiopoas. Het onderbeen is alleen dicht bij de grond actief.



Gestreckte Benen Loop

Dit is volgens mij de nieuwe basis oefening. Lichaam is volledig rechtop, gestrekt en is goed aangespannen.

Stuwing is vanuit de enkels en evenveel vooruit als omhoog gericht. Oefening mag zeker niet op scharen gaan lijken.



Een Tweetje

Met het een tweetje oefen je de 'schaar' beweging.
Hij is eenzijdig zodat je meer tijd hebt om een goede schaar beweging (twee kanten op) snel te maken.



Eenbenig Kaatsen



Algemene Kracht

Uitvalspas

Dit is de standaard uitvalspas.

Uitvoering

Atleet, met halter in de nek, laat zich langzaam voorover vallen en maakt daarbij een grote stap naar voren.

Belangrijk is de strekfase waarbij de knie wordt ingezet. Bij voorkeur wordt de knie niet meer gestrekt tot het contact met de grond. Is die uitvoering te zwaar, of te moeilijk (zoals in het voorbeeld), dan zou gebruik gemaakt kunnen worden van een verhoging waarbij dat wel lukt.



Gluteus Extensies

Deze oefening is bedoeld voor de Gluteus Medius en Minimus. Echter, het blijft een beetje gokken in het meest complexe en vooral meest chaotische deel van de musculatuur.

Het doel van deze oefening is dan ook niet het trainen van een geïsoleerde spier, maar juist het verbeteren van het spierkorset rondom de heup.

Deze oefening wordt uitgevoerd analoog met de hyperextensies, de uitgangspositie is echter 90gr gedraaid. Bij deze oefening zijn vele variaties mogelijk in bewegingsrichting en heuphoek.

Zorg dat de atleet voldoende bewegingsvrijheid houdt, zodat er weinig gesloten ketens kunnen ontstaan.

