



## **Spierversterkende oefeningen voor hardlopers**

Wanneer bepaalde spieren te zwak zijn in verhouding met andere spieren en pezen dan kan dat problemen veroorzaken bij hardlopers. Zo kunnen bijvoorbeeld te zwakke kuitspieren problemen veroorzaken aan de achillespees.

Om deze problemen te voorkomen is het belangrijk om spierversterkende oefeningen te doen. Hiermee hef je de krachtverschillen in de spieren op en maak je de pezen en botten sterker. Naast het voorkomen van blessures verbeter je hiermee ook je looptechniek!

*Voordelen van spierversterkende oefeningen:*

- Blessurepreventief
- Verbetering looptechniek
- Sneller herstel van de training

*Tips voordat je de spierversterkende oefeningen uitvoert:*

- Doe altijd een warming-up.
- Voer de zwaarte van de oefeningen in de loop van de weken geleidelijk op.
- Doe de oefeningen in een rustig tempo. Hierbij mag je geen pijn voelen.
- Neem eventueel iets langer rust als de spier onvoldoende is hersteld.
- Zorg er voor dat je de oefeningen juist uitvoert. Een slecht uitgevoerde oefening geeft pijnklachten en heeft weinig effect. Wees kritisch op je houding.
- Je kan beter lichte spierversterkende oefeningen doen dan mogelijk te zwaar. Bovendien kan je lichte oefeningen wat vaker uitvoeren.
- Wanneer je preventief spierversterkende oefeningen doet mag het trainingsprogramma zwaarder dan zijn wanneer je oefeningen doet naar aanleiding van een blessure. Neem geen risico.
- Voor een goed resultaat moet je de oefeningen minstens 2 keer per week doen.
- Doe (als duursporter) niet het hele jaar aan krachttraining. Het beste resultaat bereik je door regelmatig periodes van maximaal 8 weken spierversterkende oefeningen te doen.

## *Overzicht spierversterkende oefeningen:*

### Spierversterkende oefening voor kuitspieren

Ga rechtop staan. Ga 1 tot 10 seconden op je tenen staan. Na 1 tot 10 seconden rust doe je de oefening nogmaals. Je kunt de oefening zwaarder maken door iets van gewicht te dragen.

Duur: 1 tot 10 sec. / 1 tot 10 sec. rust / tot 10 herhalen

### Spierversterkende oefening voor kuitspieren

Deze oefening doe je op blote voeten. Ga stukjes lopen op je tenen. Je hiel en middelvoet mogen hierbij niet de vloer raken. Probeer kleine pasjes te maken.

Duur: 15 sec. / 15-20 sec. rust / tot 20 herhalen

### Spierversterkende oefening voor de quadriceps en hamstrings

Ga rechtop staan. Ga met je voeten op schouderbreedte uit elkaar staan. Probeer je knieën te buigen tot een hoek van 90 graden. Vasthouden 2 tot 30 seconden. Na 2 tot 30 seconden rust doe je de oefening nogmaals. Je kunt de oefening ook zwaarder maken door iets van gewicht te dragen. Afhankelijk van het moment van naar bovenkomen ligt de nadruk van de training op quadriceps of hamstrings.

Duur: 2 tot 30 sec. / 2 tot 30 sec. rust / tot 10 herhalen

### Spierversterkende oefening voor de quadriceps en hamstrings

Ga rechtop staan. Ga met je voeten iets uit elkaar. Doe met een been een kleine stap naar voren, met het andere been doe je een flinke stap naar achteren. Buig door je knieën. Hierbij blijft je bovenlichaam verticaal. Voordat je knie de grond raakt kom je weer naar boven.

Duur: 2 tot 30 sec. / 2 tot 30 sec. rust / tot 10 herhalen

### Spierversterkende oefening voor de quadriceps

Ga met je rug tegen een muur staan. Maak met een van je benen een hoek van 90 graden ten opzichte van de grond. De knie is daarbij gestrekt. Houdt dit 5 tot 10 seconden vast. Na 10 seconden rust doe je hetzelfde met het andere been. Je kunt de oefening ook zwaarder maken door iets van gewicht aan je voet te doen.

Duur: 5 tot 10 sec. / 10 sec. rust / tot 10 herhalen

### Spierversterkende oefening voor de schuine buikspieren

Ga op je rug liggen met je voeten op de vloer. Je knieën maken daarbij een hoek van 90 graden. Doe beide armen achter je hoofd. Je handen zijn daarbij aan de achterkant van je nek. Kom omhoog en ga met naar je linker

elleboog richting je rechter knie. Kom gedeeltelijk terug in uitgangspositie (je blijft daarbij spanning houden). Herhaal de oefening door met je andere elleboog naar je linker knie te gaan.

10 tot 15 herhalingen per setje. 2 tot 3 setjes.

### Spierversterkende oefening voor de rechte buikspieren

Ga op je rug liggen met je voeten op de vloer. Je knieën maken daarbij een hoek van 90 graden. Leg je armen naast je lichaam. Kom met je schouders iets van de grond. Even vasthouden. Kom gedeeltelijk terug in uitgangspositie (je blijft spanning houden). Herhaal de oefening enkele malen. Je kunt de oefening zwaarder maken door je armen gekruist op je borst te leggen.

10 tot 15 herhalingen per setje. 2 tot 3 setjes.

### Spierversterkende oefening voor de grote borstspier en triceps

Ga op de grond liggen. Plaats je handen uit elkaar: iets meer dan je schouder breedte. Breng je lichaam omhoog. Laat je lichaam weer langzaam zakken totdat je ellebogen een hoek maken van 90 graden. minimaal 5 herhalingen per setje. 2 tot 3 setjes.

### Spierversterkende oefening voor de scheenbeenspieren

Ga op de grond zitten. Span je voeten aan door je tenen naar je toe te brengen. Voor de afwisseling kan je bij het aanspannen van je voeten je tenen naar buiten of naar binnen brengen. Je kunt de oefening versterken door met je ene voet de andere voet weg te drukken.

Duur: 10 sec. / 10 sec. rust / tot 10 herhalen

### Spierversterkende oefening voor de scheenbeenspieren

Een andere spierversterkende oefening is met blote voeten op je hielen te lopen. Voorvoet en middenvoet mogen hierbij de vloer niet raken. Maak kleine pasjes.

Duur: 15 sec. / 15-20 sec. rust / tot 20 herhalen

### Spierversterkende oefening voor de voetspieren

Ga op een stoel zitten. Rol een uitgevouwen handdoek met je tenen op. Het begin van het oprollen is wel even lastig. Na 15 seconden rust doe je hetzelfde met de andere voet. Herhaal deze oefening een paar keer.

### Spierversterkende oefening voor de voetspieren

Deze oefening kan je staand of zittend doen. Raap met je tenen knikkers of een golfballetje op. Na 15 seconden rust doe je hetzelfde met de andere voet. Herhaal deze oefening een paar keer.