

Looptrainers dag Atletiek Unie

6 november 2021

Bootcamp en Yoga voor hardlopers

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 de speelse bootcamp oefeningen gevolgd door yogaoefeningen helpen om sterker en soepeler te worden. Bootcamp geeft op een speelse manier mogelijkheden om de voor hardlopers juiste spieren te trainen waarbij Yoga helpt voor meer lichaamsbewustzijn. Hierdoor herken je de disbalans en kleine ongemakken eerder en kun je blessures voorkomen. In deze workshop maak je kennis met een selectie van oefeningen en -houdingen specifiek gericht op de minder ontwikkelde of beperkte gebieden bij hardlopers.

Zowel bij hardlopen, bootcamp als bij yoga speelt ademhaling een belangrijke rol. Tijdens het uitvoeren van de oefeningen concentreer je je op een krachtige inademing en een gelijkmatige volledige uitademing. Door krachtig in en uit te ademen, train je de longen en verbetert de zuurstoftoevoer naar de spieren. Verder verbetert de doorbloeding door de afwisseling van krachtige en meer rustige oefeningen. De meer krachtige oefeningen versterken het lichaam en vergroten het coördinatievermogen van het lichaam. De meer rustige oefeningen bevorderen de ontspanning. Waar bootcamp de focus legt op kracht en uithoudingsvermogen, helpt Yoga je hoofd leeg te maken, waardoor een totale ontspanning kan worden ervaren wat ook meewerkt aan het herstel. Door de aandacht tijdens het beoefenen van de oefeningen te richten op de ademhaling en de oefening, leer je in het 'hier en nu' te zijn. Deze focus kun je tevens meenemen in het hardlopen.

Voor de yogahoudingen geldt: 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.

Wil je een training op je eigen club? Neem gerust contact met me op. Deze workshops en trainingen geven ook weer licentiepunten.

Voor meer informatie of vragen over de oefeningen of workshops neem contact op via info@yoga4running.nl

Bootcamp

Hierbij een greep uit de mogelijke bootcamp oefeningen. Belangrijk is het om te weten welke spiergroepen je wil trainen zodat je zelf zoveel mogelijk variatie kan aanbrengen in je trainingen. Als je weet wat je moet trainen en hoe je dit moet doen dan kan je daar altijd zelf een oefening bij maken.

Warming-up

Vrije invulling

Bootcamp oefeningen:

Tikkertje

Twee personen tegen over elkaar. En probeer elkaars te raken maar ook de ander te ontwijken.

Doel: rompstabiliteit, wendbaarheid, reactie vermogen, warming-up

Push & Run

Persoon 1 staat met de benen wijder dan de heupen, buik en billen aangespannen en duwt met handen tegen de schouders van persoon 2. Persoon 1 houdt tegen en Persoon 2 gaat rennen.

Doel: Rompstabiliteit vergroten, kracht benen en billen en tevens het voelen van de druk op je pas bij het rennen.

Staande plank

Twee personen staan tegenover elkaar, met benen op heupbreedte. Buikspieren, bilspieren en bovenbenen aan. Strek armen licht uit (ellenbogen zacht) en duw met de handen tegen elkaar. Moeilijker is handen wat lager houden en duwen.

Doel: Rompstabiliteit vergroten, billen en benen versterken

Romanian deadlift

Kom staan op 1 been met de knie van het andere been gebogen. Strek heup van het stand been op en span bil aan. Kantel het bovenlichaam naar voren en strek je bovenste been uit naar achter. Stel je voor dat je een waterflesje of iets anders ver voor je op de grond zet. Kom vanaf hier weer terug omhoog naar eenbenige kneelift.

Doel: vergroten coördinatie, vergroten rompstabiliteit, versterken hamstring, rug en buikspieren.

Trainen knie en enkel stabiliteit

Lunge tot kneelift

Sta in een lunge met de knie boven de enkel. Breng het gewicht op het voorste been en lift het achterste been in een kneelift voor. Let hierbij op dat de voet en de knie van het standbeen niet naar binnen zakken. Strek de voorkant van de heup van het standbeen op en houd de schouder ontspannen. Stap hierna weer gecontroleerd terug. Herhaal een aantal keer op 1 been en wissel daarna van been.

Doel: coördinatie: enkel, knie en heup. Vergroten kracht rompspieren en bilspieren en opstrekken voorzijde heup standbeen.

Downdog naar hoge plank

Vanuit Downdog (uitleg zie yogahoudingen) kom naar voren in een plank met de schouders boven de polsen en weer terug naar downdog. Doe dit een aantal keer

Doel: dynamische stretch rug en hamstrings en versterken rompspieren

Dynamische plank armen

Kom in een plank houding op de ellebogen, eventueel met de knieën op de grond. Plaats nu je rechterhand op de grond en daarna je linkerhand. Vervolgens plaats je weer je rechter elleboog op de grond gevolgd door je linker elleboog. Wissel hierna van kant. Wissel een aantal keer van kant. Let op rug maar niet doorzakken, houd dwarse buikspieren stevig aan. Deze oefeningen kan ook heel goed op de knieën uitgevoerd worden.

Doel: Versterken rompspieren

Plank in tweetal

Twee personen in plank houding op de handen tegenover elkaar. Beiden liften 1 arm op en duwen deze tegen elkaar in de diagonaal. Probeer stabiel te blijven. Eventueel kan hierbij ook het tegenovergestelde been opgetild worden.

Doel: vergroten coördinatie en rompstabiliteit.

Sideplank in tweetal

Kom in een sideplank op knie of voet met de gezichten tegenover elkaar. Span de billen aan en strek de romp naar voren. Met bovenste hand duw je tegen elkaar aan om elkaar proberen om ver te duwen.

Doel: vergroten coördinatie en rompstabiliteit en bilkracht

Yoga houdingen

Down Dog

Deze houding rekt de achterkant van de benen, opent de schouders, ontspant het hoofd en de nek en verbetert de bloeddorstrooming door het hele lichaam.

- 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.

Lunge

Deze houding versterkt de benen en vergroot de stabiliteit van de enkels en de rompstabiliteit. Op het achterste been geeft deze houding ook een stretch van de heupbuigers, de kuit en de achillespees.

- 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.



Lizard

Deze houding rek je je IT-band op. Dit is peesplaat aan de buitenkant van het bovenbeen.

- 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.

Standing Pigeon Pose

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

- 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.
- Streck 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

