

optim▽m
change
body ▲ food ▲ mind

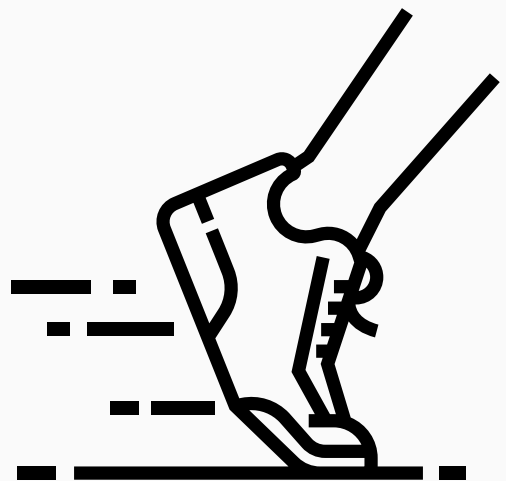
MINI GIDS WIELENLOOP

Vol met tips & tricks om
voorbereid aan de start te staan.

INHOUD

MINI GIDS

Kleding	04
Ademhaling	07
Warming up	10
Cooling down	13
Voeding en sportdrank	15
Core training	17



Je hebt je ingeschreven voor de wielenloop, leuk!

Optimum Change heeft een kleine mini gids geschreven voor jou als loper. Hier kun je alle tips in vinden die jou gaan helpen om op de wedstrijddag goed te presteren.

Deze tips zijn ontstaan uit vragen die wij vaak van onze Changers krijgen. Lees ze door en pas ze toe!

Veel succes gewenst bij de wielenloop!

Tot dan!

www.optimumchange.nl



KLEDING

WELKE KLEDING KAN IK HET BESTE DRAGEN TIJDENS HET HARDLOPEN?

De juiste kleding is belangrijk om je hardloopdoelen te kunnen realiseren. Het kiezen van de juiste onderkleding, broek en shirts en bescherming voor het hardlopen is lastig, maar onderstaand staan wat tips die je misschien mee kunt nemen bij het aanschaffen en gebruiken van de juiste kleding tijdens je loop.

- **Onderkleding**

‘Onderkleding zorgt ervoor dat jij soepel loopt, ook als je even stuk zit of aan het happen bent naar adem’

Met goede onderkleding kun je ervoor zorgen dat je zo comfortabel mogelijk loopt. Het is de eerste laag op je blote huid. Gemaakt van het juiste materiaal en zonder naden zorgen deze onderkleding ervoor dat je geen last krijgt van wrijving op je huid. Daarnaast zorgt dit er ook voor dat je lichaam warm blijft tijdens het hardlopen.

- **Broek en shirt**

‘Kleding die ademt, terwijl jij op adem komt’

Met de juiste hardloopkleding loop je gefocust op je doelen af. Met hardloopkleding gemaakt van sneldrogend materiaal heb je bijna geen last van transpiratievocht. De stof ademt en houdt je lichaam droog en koel tijdens het hardlopen. Daarnaast houdt een hardloopvest je lichaam op temperatuur en blijf je beschermd tegen regen en wind.



• Bescherming

'Bescherm jezelf tegen de buitenwereld en het klimaat'

Door de verschillende lagen kleding te combineren creëer je een eigen klimaat. Daarnaast zijn veiligheid en bescherming ook zeer belangrijk. Verlichting en reflectie materiaal voor de donkere dagen of avonden, handschoenen voor de kou en een zonnebril voor de zonnige dagen.

Draag tijdens het hardlopen dus het liefst verschillende lagen hardloopkleding. Tijdens warme dagen is één laag hardloopkleding wellicht voldoende, maar tijdens jouw winterse rondje is het comfortabeler om verschillende lagen te combineren met elkaar. Hierbij kun je denken aan een eerste thermo laag zoals dit beschreven is bij het eerste onderdeel onderkleding. Vervolgens kun je hier overheen een hardloopshirt met korte of lange mouwen dragen. Wanneer het dan ook nog eens regent of sneeuwt is een hardloopvest een aan te raden laatste laag. Kijk daarnaast naar het moment dat je gaat hardlopen wat voor extra bescherming je nodig hebt. Verlichting is een van de belangrijkste wanneer je in het donker loopt. Je wil natuurlijk vaker je rondje wil gaan lopen, dus zorg ervoor dat je voor de rest in het verkeer goed zichtbaar bent. De rest van je kleding kun je dus af laten hangen van de koude of warme dagen.

De Wielenloop zal over het algemeen worden gelopen op een dag waarin het gematigd lenteweer zal zijn. Wij raden hier over het algemeen aan in korte broek en t-shirt te lopen.



EXTRA TIPS DIE BETREKKING HEBBEN OP DE JUISTE HARDLOOPKLEDING

Naast de juiste hardloopkleding zit je misschien ook wel met vragen zoals 'Hoe voorkom ik blaren of wat is het effect van compressiekousen?' Ook kun je jezelf misschien afvragen 'Waar laat ik mijn mobiel en sleutels als ik ga hardlopen?' Dit zijn allemaal logische vragen en onderstaand vind je hier extra uitleg en misschien wel de juiste tip die jij nodig had voordat je kon beginnen met het hardlopen.

Hardloopsokken zijn een belangrijke laag tussen jouw voeten en je hardloopschoenen. Door te lopen met de juiste hardloopsokken voorkom je blaren en zal comfortabel kunnen blijven hardlopen. Het kan zijn dat je tijdens het hardlopen graag meer ondersteunen wil creëren. Dan kunnen compressiekousen eventueel een oplossing zijn. Door de compressie in deze kousen worden afvalstoffen sneller afgevoerd waardoor je sneller zult herstellen na een hardloopwedstrijd of het rondje hardlopen wat je in je vrije tijd graag doet.

Vaak zit er bij een goede hardloopbroek of legging een vakje waar je een **sleutels** in kunt schuiven. Wanneer het wat kouder is en je besluit een hardloopvest aan te trekken zitten hier vaak zakken in met een eventuele rits waar je dus prima je sleutel kunt laten als je deze bij hebt. Wanneer dit allemaal geen optie is kun je er ook voor kiezen om je sleutel vast te maken aan bijvoorbeeld je veters van je schoen of het touwtje waarmee je een knoop in je hardloopbroek legt. Het is dan wel handig dat je niet je hele sleutelbos meeneemt en het bij 1 of 2 sleutels houdt. Slim om er een dubbele knoop in te leggen.

Iedereen kent ze wel, de bovenarmband. Super handig om je **telefoon** in te bewaren tijdens het hardlopen. Deze heb je in allerlei verschillende vormen. Toch denken de meeste mensen dat de bovenarmband alleen voor je telefoon gebruikt kan worden, maar dit is niet het geval. De meeste hebben een extra vakje voor eventueel een sleutel, pinpas en wat geld. Ook heb je hierbij vaak nog de mogelijkheid om oortjes in je telefoon te doen en vervolgens in je oren. Draadloze oortjes kan ook een fijne tip zijn als je het fijn vindt om met muziek te lopen.

ADEMHALING

HOE KAN IK TIJDENS HET HARDLOPEN MIJN ADEMHALING ONDER CONTROLE HOUDEN?

Op de juiste manier ademen is tijdens het hardlopen van essentieel belang. Het gaat echter vanzelf en je denkt er waarschijnlijk nauwelijks bij na wanneer je het doet, maar soms ben je tijdens het hardlopen alleen maar aan het puffen en hijgen. Voor beginnende hardlopers kan in- en uitademen tijdens het hardlopen al een hele uitdaging zijn. Terwijl ervaren lopers het als een tweede natuur ervaren, maar ook ervaren lopers kunnen op dit gebied nog veel leren.

Veel gestelde vragen zijn bijvoorbeeld 'Hoe houd ik mijn ademhaling onder controle, want zodra ik de deur uitga is in no time mijn ademhaling ontzettend hoog. En dan moet ik gewoon stoppen en is het net alsof ik geen lucht meer krijg.' 'Dan sta ik te hijgen als een paard en heb ik een vuurrood hoofd'.

De beginnende hardloper heeft vaak te maken met hetzelfde terugkomende probleem: hij of zij is net pas begonnen met hardlopen, heeft geen idee hoe ze op de juiste manier adem moeten halen en gaat ook daadwerkelijk 'hard lopen'. Dus ze stappen de deur uit om vol goede moed te beginnen aan het rondje wat ze in gedachten hebben en proberen vanaf het begin meteen snelheid te maken. Houd vooral één ding in je achterhoofd; hardlopen heeft helemaal niks te maken met 'hard lopen'.

Onderstaand staan een aantal tips hoe jij je ademhaling perfect onder de knie kunt krijgen. Niet letterlijk onder de knie natuurlijk, want de ademhaling gebeurt namelijk door de neus en mond tijdens het hardlopen.



- **Compenseren**

Je ademhaling is gekoppeld aan de intensiteit van de training. Hoe intensiever je sport, hoe hoger de hartslag is. Je hartslag zorgt er dan automatisch voor dat je ademhaling omhooggaat, want er moet namelijk meer zuurstof naar die spieren toe. Meer zuurstof betekent dat je sneller gaat ademen. Waarschijnlijk voelt het dan alsof je ademhaling te snel gaat of je kan 'm niet onder controle krijgen. Waarschijnlijk is dan het tempo van lopen op dat moment voor jou even te hoog. Je ademhaling is namelijk een goed meetinstrument om te zien of je op een goed tempo loopt en of je op een tempo loopt wat voor jou haalbaar is. Natuurlijk zal soms je ademhaling wat zwaarder zijn, bijvoorbeeld bij interval of heuveltraining. Dan loop je op verschillende tempo's en daar reageert automatisch je ademhaling op, maar je ademhaling moet dan niet tijdens de hele training hoog zitten. Voelt het dus alsof je nauwelijks adem kan halen? Vertraag je tempo dan ietsjes en pak als het weer goed voelt iets meer tempo. Luister hierbij goed naar je eigen lichaam.

- **Gebruik je neus en mond**

Met het inademen door je neus en uitademen door je mond kun je ook goed je tempo bepalen. Op het moment dat jij nog door je neus kunt ademen dan gaat het goed, dan is het tempo niet te hoog. Zodra je niet meer door je neus kunt ademen, dan ben je eigenlijk iets te hard aan het lopen. Sommige mensen denken dat je alleen door je neus moet inademen en door je mond moet uitademen. Maar dit blokkeert je luchtinlaat. Bij het trainen wil je door beide luchtwegen ademen. Dit zal je zuurstofopname optimaliseren. Echter geeft het inademen door je neus en uitademen (uitblazen) door de mond het meeste rust in je ademhaling en zo heb je deze het beste onder controle.

- **Concentreer je op je buik**

Ademhalen is een automatische functie, hoe meer en sneller je adem probeert te halen, hoe onrustiger je ademhaling aanvoelt. Wanneer je begint te hijgen, puffen of je hebt het gevoel dat je moet gaan happen naar adem, dan heb je waarschijnlijk een oppervlakkige ademhaling. Let hierbij op je buik en adem vanuit je buik in plaats van je ribben. De ademhaling moet dus lager plaatsvinden. Hierdoor haal je dieper adem en zorg je ervoor dat je de buikspieren gebruikt en vanuit je buik ademhaalt. Zorg er hierbij voor dat je je adem kunt verlengen. Dus op het moment dat je uitademt.... adem langer uit. Dat is DE tip om je ademhaling onder controle te krijgen.

- **De juiste houding**

Door rechtop te lopen, zorg je ervoor dat je meer lucht in je longen kunt opnemen. Als je loopt zorg er dan voor dat je de schouders ontspannen naar achteren brengt (een trotse houding). Je hoofd is hierbij omhoog en je kijkt recht vooruit.

- **Tel je stappen**

Voor een normale training of het lopen van een rondje in de buurt valt een natuurlijk ademhalingspatroon samen met het aantal voetstappen. Twee stappen op de inademing, twee stappen op de uitademing. Vind daar je eigen patroon in. Als het niet samenvalt met de voetstappen, ga je waarschijnlijk te snel.

- **Geef niet op**

Omdat zuurstof van cruciaal belang is voor je prestaties, is het voor alle lopers van alle niveaus belangrijk. Het is iets waar je constant rekening mee moet houden. Als je je ademhaling goed herkent tijdens te hard of te langzaam lopen kan je je tempo hierop aanpassen. Waardoor je uiteindelijk ook een betere loper gaat worden.

WARMING UP

IS EEN WARMING UP NODIG VOOR JE GAAT HARDLOPEN?

Waarom doe je een warming up?

Vaak zijn je spieren nog in een 'rusttoestand' voordat je gaat beginnen met bijvoorbeeld een rondje hardlopen, wanneer je dan gelijk gaat hardlopen is de overgang tussen rust en activiteit te groot. Om deze overgang te overbruggen is een warming up erg belangrijk.

Wat is het effect van een warming up?

- Je maakt je spieren en gewrichten soepeler
- Je stimuleert de doorbloeding in de spieren waardoor deze warmer worden
- Je verhoogt je stofwisseling
- Het hart gaat sneller kloppen
- Het verbeteren van de coördinatie
- Mentaal voorbereiden op de activiteit die je gaat doen

Welke opbouw wordt er gehanteerd bij een warming up?

Over het algemeen duurt een warming up een 10 tot 15 minuten. Echter kan het zijn dat de warming up op de dag van een wedstrijd langer duurt. Je begint meestal met kleine en rustige oefeningen die geleidelijk steeds wat zwaarder en intensiever worden. Een goede warming up bestaat uit de volgende onderdelen:

1. Opwarmen
2. Spierversterkende oefeningen
3. Rekoefeningen
4. Sport specifieke oefeningen



1.Opwarmen

Wanneer het lichaam uit een 'rust' toestand komt is het verstandig om bijvoorbeeld eerst een paar minuten te wandelen en/of fietsen. Dit is om de eerste overgang van rust naar bewegen te overbruggen.

2.Spierversterkende oefeningen

Het maken van crunches, hurksprongen een aantal squats en/of lunches zal ervoor zorgen dat je hartslag een stuk gaat stijgen. Door de stijging van de hartslag zal de ademhaling wat versnellen en ga je het ook iets warmer krijgen.

3.Rekoefeningen

De meningen over rekken zijn in de loopwereld en in de wetenschap uiteenlopend verdeeld. 'Moet ik nu wel rekken voordat ik aan de slag ga of is dit nou niet de juiste manier?'

Echter is één ding is wel zeker: wanneer je besluit om te gaan rekken, doe dit dan op een veilig en rustige manier. De vermeende voordelen van rekken zijn een sneller herstel, minder kans op blessures en verbeterde flexibiliteit. Hiervoor is echter onvoldoende bewijs. Aangezien er ook onvoldoende bewijs is dat je van rekken slechter wordt, is het niet verkeerd om het rekken aan je warming up toe te voegen.

Bij hardlopen kan rekken juist positief werken. Denk hierbij wel aan dynamisch rekken. Bij dynamisch rekken wordt een lichaamsdeel met korte herhalingen bewogen, dit zorgt ervoor dat de spier afwisselend langer en korter wordt. Er wordt geadviseerd om dit dynamisch rekken 5 tot 10 minuten te doen in verschillende richtingen. Zijn er delen van het lichaam waar je wat sneller last van hebt, neem dan wat meer tijd om de spieren in dat gebied extra te rekken.

Vaak wordt dynamisch rekken verward met ballistisch rekken. Ballistisch rekken houdt in dat je 'verend' aan het rekken bent en hierbij breng je het lichaam voorbij het natuurlijke bewegingsbereik. De kans is aanwezig dat je een spier of pees te ver aan het rekken bent dan dat de spier aankan en dit zorgt voor een verhoogde kans op blessures!

Zodra je tijdens het rekken pijn krijgt in de spiergroep die je aan het rekken bent, ga dan niet forceren. Er kunnen eventuele onderliggende problemen zijn die wellicht verergerd kunnen worden. Bij langdurige pijn, raadpleeg dan een fysiotherapeut.

4.Sport specifieke oefeningen

Het is belangrijk dat je tijdens de warming up naar de bewegingen toe werkt die je tijdens jouw sport of activiteit ook uit gaat voeren. Enkele voorbeelden van warming up oefeningen voor hardlopen zijn:

- Walking lunges
- Been voorwaarts zwaaien (anteflexie)
- Been zijwaarts zwaaien (retroflexie)
- Mountain climbers (kan zowel met 1 als met 2 benen tegelijk)
- Jump squats

Hoe ziet een warming up er dan in de praktijk uit?

Onderstaand vind je een warming up van ongeveer 10 tot 15 minuten. Het is de bedoeling dat je elke oefening 1 keer uitvoert voordat je aan het rondje hardlopen gaat beginnen. In de praktijk ziet een goede warming up er dan als volgt uit:

- 5 minuten wandelen/fietsen
- 10 squats
- 10 crunches
- 10 lunges
- 10 tot 15 sec dynamisch rekken van de hamstring, kuit, bovenbeen
- 10 tot 15 sec losdraaien van de enkels
- 30 jump squats
- 30 mountain climbers

Deze oefeningen zorgen er niet alleen voor dat de spieren en gewrichten in de benen opgewarmd en versoepeld worden, maar ook dat de hartslag omhoog gaat, je het dus warmer krijgt en je beter voorbereid bent op het hardlopen wat je daarna gaat uitvoeren.

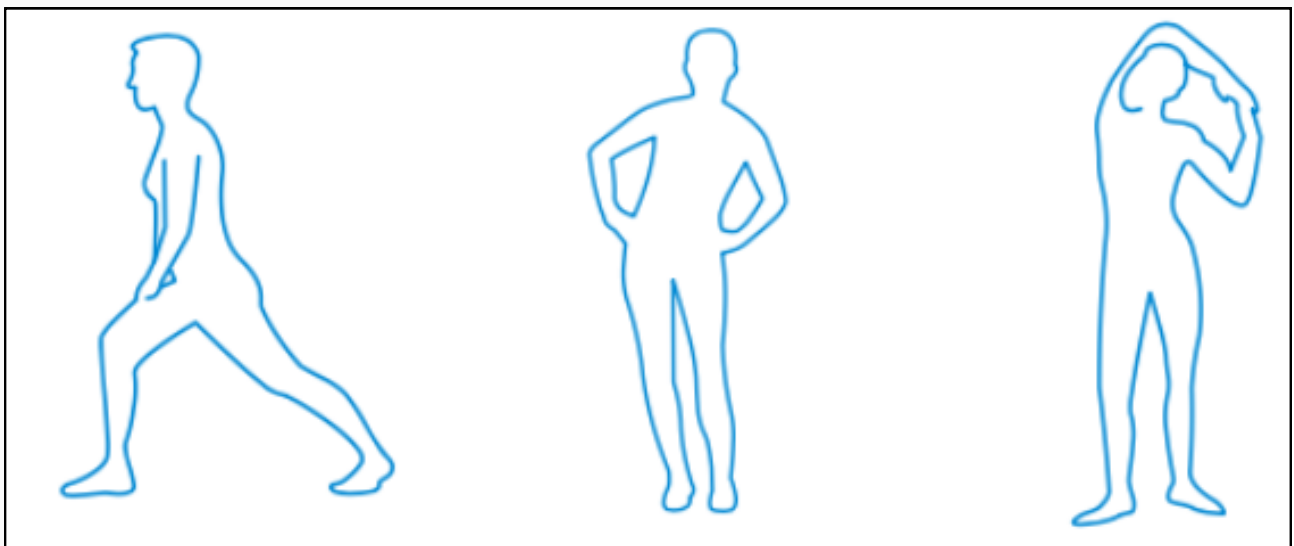
COOLING DOWN

IS EEN COOLING DOWN NODIG NADAT JE KLAAR BENT MET HARDLOPEN?

Wat is het effect van een cooling down?

Tijdens de cooling down wil je eigenlijk het omgekeerde resultaat bereiken ten opzichte van het doel bij een warming up. De cooling down zorgt ervoor dat de spieren overgaan van activiteit naar rust. De hartslag gaat omlaag, het lichaam begint met het afvoeren van afvalstoffen zoals melkzuur en de bloedcirculatie wordt weer zoals voordat je begon met het hardlopen. De cooling down zorgt er ook voor dat de spieren minder moe, stijf en pijnlijk aan zullen voelen in de uren en/of dagen na het hardlopen.

Net als bij de warming up is het rustig uitlopen of uitfietsen gedurende een paar minuten een goede manier om af te koelen. Ook in de cooling down kunnen er net als tijdens de warming up wat lichte rek- en strekoefeningen uitgevoerd worden. Deze rekoefeningen mogen wat statischer zijn dan tijdens de warming up. Statische rek oefeningen zijn oefeningen die je 10 tot 15 seconden vasthoudt. Er mag wat spanning in de spieren gevoeld worden maar het mag geen pijn doen. Zorg ervoor dat je tijdens de cooling down en het rekken elk lichaamsdeel de aandacht geeft. Leg hierbij wel de nadruk om het rekken en strekken van de benen, omdat deze namelijk het zwaarste belast zijn.



Wetenschappers zijn er nog niet over uit of blessures voorkomen worden door te rekken. Het helpt in ieder geval om rustig op te warmen en rustig af te koelen. Bij de warming up is het vooral dynamisch opwarmen en rekken en tijdens de cooling down mag het rekken statischer van vorm zijn

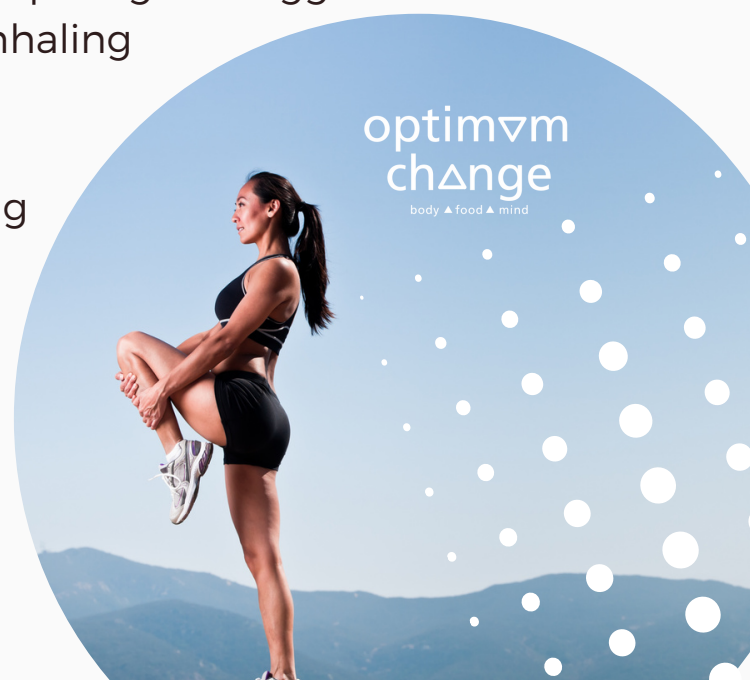
Tenslotte is het erg belangrijk om je trainingen, zeker als je een (langere) tijd niet gesport en/of hardgelopen hebt, geleidelijk op te bouwen. Probeer tussen de dagen dat je traint/hardloopt, rustdagen in te lassen voor een goed herstel. Spierpijn krijgen na een training kan geen kwaad, dit kan soms enkele dagen aanhouden. Echter mag de spierpijn niet verergeren als je weer gaat trainen/hardlopen. Wanneer dit wel het geval is, kan er sprake zijn van een (beginnende) blessure, twijfel je hierover, neem wat langer rust of laat je adviseren door een fysiotherapeut.

Hoe ziet een cooling down er dan in de praktijk uit?

Onderstaand vind je een cooling down van ongeveer 5 tot 10 minuten. Het is de bedoeling dat je elke oefening 1 keer rustig uitvoert voordat je klaar bent met het rondje hardlopen. In de praktijk ziet een goede cooling down er dan als volgt uit:

- 5 minuten uitlopen/uitfietsen
- 10 tot 15 sec statisch rekken van de hamstring, kuit, bovenbeen
- 10 tot 15 sec statisch rekken van de zij
- 10 tot 15 sec statisch rekken van de biceps, triceps
- 10 tot 15 sec statisch rekken van de nek
- 1 tot 2 minuten volledig uitgestrekt op de grond liggen om tot rust te komen en focus hierbij op de ademhaling

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.



VOEDING EN SPORTDRANK ———

VOEDING EN SPORTDRANK TIJDENS HARDLOPEN: WAT, WANNEER EN WAAROM?

Wat is nu handig om in te nemen wanneer je gaat hardlopen en wanneer kun je dit het beste doen? Hieronder een paar handige tips over deze onderwerpen.



Wat

Eet dagelijks genoeg (complexe) koolhydraten, dit is een belangrijke bron van energie voor je spieren. Dagelijks is 3-5 gram per kg lichaamsgewicht aan te bevelen. Je kunt ook de voor jou aanbevolen koolhydraten in een voedingsapp bekijken. Ieder mens is verschillend, eet daarom hetgeen waar je je tijdens het hardlopen het prettigst bij voelt.

Wanneer

Zorg dat c.a. 90 minuten tussen je laatste maaltijd en het hardlopen houdt, op deze manier verklein je de kans dat er iets in de weg gaat zitten tijdens het hardlopen. Mocht je iets kleins willen nuttigen voordat je gaat hardlopen, kies dan voor een stuk fruit en doe dit dan ongeveer 30-40 minuten voordat je gaat hardlopen.

Wanneer een hardloopsessie minder dan 60 minuten duurt, hoef je tijdens het hardlopen niets te nuttigen.

Na afloop is het verstandig om een maaltijd te nuttigen die zowel koolhydraten als eiwitten bevat. Een bord avondeten met aardappels vlees groente, of kwark met fruit zijn beide al voldoende.

Waarom

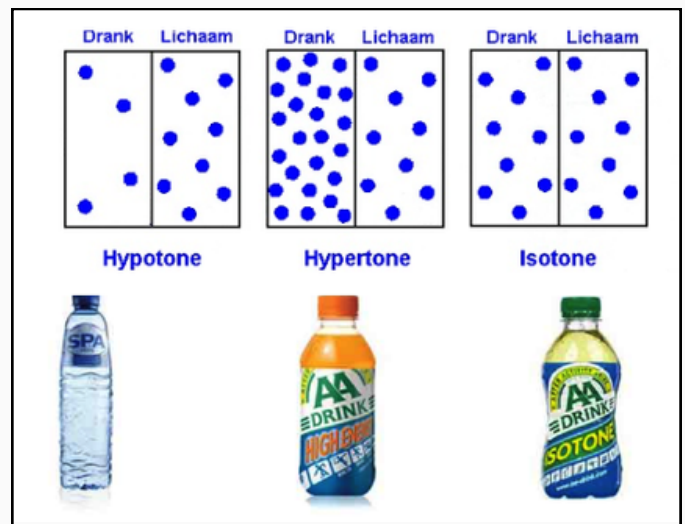
Koolhydraten worden in de spieren opgeslagen als glycogeen. Wanneer de spieren energie nodig hebben (zoals tijdens hardlopen) gebruiken ze deze glycogeen voorraden. Wanneer er te weinig glycogeen aanwezig is, kunnen spiereiwitten worden aangebroken en die gebruikt het lichaam liever voor andere dingen. Ook zijn koolhydraten wat makkelijker te verbranden voor het lichaam, omdat dit minder zuurstof kost.



Wat

Om het vochtverlies te compenseren is het slim om gewoon (kraan)water te drinken. Dit is tevens ook goed voor de portemonnee. Over het algemeen zijn sportdranken namelijk niet veel anders dan water met koolhydraten. Alle claims in reclames kun je dus laten varen. Wel is het zo dat ze vochtopname kunnen versnellen en op langere afstanden glycogeenvorraden kunnen aanvullen. Het is dus niet nodig, maar als je het prettig vindt, kies dan voor sportdranken die niet meer dan 4 tot 8% koolhydraten bevatten.

Wanneer je tijdens het hardlopen sportdrink wilt nuttigen, kies dan een isotone of hypotone sportdrink. Na het hardlopen kun je het beste een hypertone sportdrink nemen.



Wanneer

Pak 15 minuten voordat je gaat hardlopen nog een glas water mocht je hier behoefte aan hebben. Tijdens het lopen kun je namelijk prima even zonder. Mocht je het prettig vinden neem dan een flesje water/sportdrink mee en neem af en toe kleine hoeveelheden.

Waarom

Water is lekker makkelijk op te nemen door ons lichaam, dit voorkomt maagproblemen tijdens het hardlopen. Sommige sportdranken bevatten elektrolyten, dit zijn mineralen opgelost in water. Deze kunnen voor positieve effecten zorgen zoals een snellere vochtopname. De concentratie deeltjes die bevatten sportdranken spelen hier een grote rol in. De glycogeenvorraden in de spieren moeten na afloop weer worden aangevuld en dit kan middels sportdrink. Echter is water in combinatie met de bovenstaande voedingsadviezen ook ruim voldoende.

CORE TRAINING

WAAROM IS CORE TRAINING SUPER BELANGRIJK EN ONDERSTEUNEND VOOR HET HARDLOPEN?

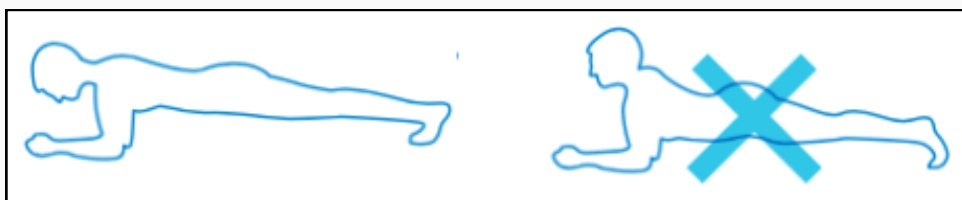
Sterke core spieren, oftewel een sterke onderrug, heupen, bekken en buik, zorgen ervoor dat het hardlopen makkelijker en beter gaat.

Bovendien verkleint een sterke core de kans op eventuele blessures die je tijdens het hardlopen of iedere andere sport op zou kunnen lopen. Als je core namelijk nog niet sterk genoeg is moeten andere lichaamsdelen, bijv. de kuitspieren, knieën of hamstrings, dit gaan compenseren tijdens het lopen. Hierdoor heb je dan automatisch meer kans op blessures. Het is dus verschrikkelijk belangrijk om als hardloper aan krachttraining te doen. Wij raden over het algemeen aan om het volledige lichaam te trainen zodat je geen disbalansen opbouwt.

Twee oefeningen die je core en heupen bij. al goed aan het werk zetten zijn de plank en de brug. Dit zijn twee belangrijke en makkelijk uit te voeren oefeningen. Het grote voordeel hiervan is dat je ze op elke vlakke ondergrond kunt doen. Je hebt er verder niets voor nodig. Het enige wat je nodig hebt is je eigen lichaamsgewicht en een stukje doorzettingsvermogen.

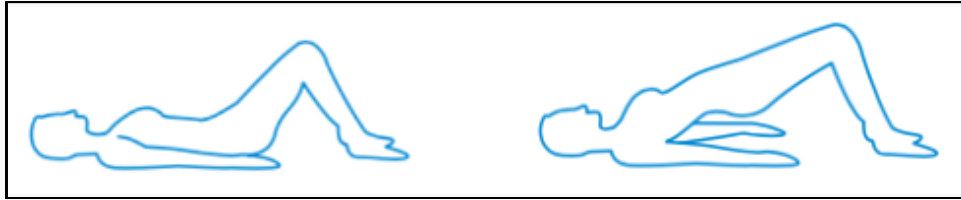
De plank

Ga met je buik in de richting van de grond liggen. Je armen zijn hierbij gebogen in een hoek van 90 graden. Je elleboog is recht onder je schouders. Kom vanuit hier omhoog op je tenen. Houd hoofd, nek, rug en heupen horizontaal op één lijn, zo recht als een plank. Trek je navel in en span je buikspieren aan. Blijf vervolgens rustig en regelmatig ademen. De linker afbeelding is hierbij de juiste uitvoeren. Hier is het hoofd en de nek, rug en heupen in één rechte lijn. Op de rechter afbeelding zie je een holle rug, hierdoor ga je hem minder in je buikspieren voelen en juist in de rug, wat je wil voorkomen bij deze oefening.



De brug

Ga op je rug liggen, met je knieën gebogen en je voeten plat op de grond. Houd je rug in een neutrale positie, dat betekent dat je je rug niet buigt, maar ook niet tegen de vloer drukt. Vermijd dat je heupen kantelen. Span nu je buikspieren en bilspieren aan. Als je dit goed op spanning hebt duw je de heupen omhoog totdat ze in één rechte lijn liggen met je knieën en schouders. Deze houding houdt je vervolgens vast.



Het is helemaal niet erg om dagelijks of om de dag deze oefeningen even uit te voeren. Voer de plank en de brug bijvoorbeeld 3 x 45 seconden uit. Wanneer dit niet haalbaar is kun je altijd starten met 3 x 30 seconden en dit vervolgens zelf opschroeven naar 3 x 1 minuut. Wanneer je dit vaker of regelmatig doet zul je merken dat je er steeds beter in wordt.

De plank en de brug zijn natuurlijk twee voorbeelden van kracht-oefeningen die je kan doen. Het allerbeste is eigenlijk om je volledige lichaam en al zijn functies te trainen. Het liefst doe je dat ook met gewichten en probeer je ook echt trainingen zwaarder te maken. Op die manier creëer je progressive overload. Dat is een moeilijk woord voor simpelweg: Sterker en beter worden.

Doe jij nog niet aan kracht- en conditietraining en weet je ook niet zo goed waar je dan precies mee moet beginnen?

Plan dan een gratis Optimum Kennismaking in bij Optimum Change in Rosmalen via onderstaande link.

Wij zijn gespecialiseerd in kracht- en conditietraining onder professionele begeleiding. Zowel in kleine groepjes als 1 op 1 met een Personal Coach!

<https://optimumchange.nl/optimumkennismaking/>