

Core schema

In dit schema ziet u 5 verschillende oefeningen, waar u de core goed mee kan versterken. Het trainen van de core is belangrijk als je gaat hardlopen. Vele hardlopers trainen dagelijks hun core om de stabiliteit/romp te versterken. Naast het versterken trainen ze de core ook voor om blessures te voorkomen.

Je bent een half uur bezig met dit schema en dat kan je 3 tot 5 keer in de week doen.

Tips voor om te beginnen aan deze core work-out:

- Pak een matje of een handdoek om zacht ondergrond voor jezelf te creëren.
- Aller belangrijkste tijdens de oefeningen: **houd uw hoofd en nek recht**. Om ervoor te zorgen dat je geen last van je nek of hoofd krijgt. Als tip zoek een aandachtspunt om je hoofd en nek recht te houden.
- Zorg voor een leuke achtergrondmuziek in huis 😊

Oefening 1: sit-ups

Spiergroep: rechte buikspieren

Aantal series/herhalingen: 3 x 12

Instructie:

Stap 1:

Ga op de grond liggen met de knieën gebogen en de rug recht op de grond. Om de sit up goed uit te voeren moeten de voeten de hele oefening op de grond blijven. Je kunt een trainpartner vragen om op je tenen te staan of je voeten verankeren als je alleen traint.



Stap 2:

Houd je handen rustend op de dijen of gekruist op de borst. Span je buikspieren hard aan en kom langzaam omhoog met het hele bovenlichaam, houd deze positie ongeveer 1 seconde stevig vast.

Stap 3:

Laat het bovenlichaam terugzakken naar de beginpositie. Zodra de schouders de grond raken kan de oefening worden herhaald.

Oefening 2: planken

Spiergroep: rechte buikspieren

Aantal series/herhalingen: 3 x 30 sec

Instructie:

Stap 1

Begin de oefening met een push-up houding: handen recht onder je schouders, tenen aan de grond en een recht lichaam.



Stap 2

Zet nu je onderarmen op de grond in plaats van je handen. Je ellebogen moeten rechtstreeks onder je schouders staan en je tenen op de grond (als dit te zwaar is, begin dan met je knieën aan de grond).

Stap 3

Houd je lichaam in een rechte lijn (billen niet te hoog), span je bilspieren aan en probeer je navel naar binnen te trekken. Dit voel je direct in je buikspieren.

Stap 4

Blijf tijdens de oefening naar de vloer kijken om een neutrale nek en rug positie aan te houden.

Stap 5

Maak een rechte, sterke lijn van top tot teen – een plank. Deze positie probeer je vol te houden.

Oefening 3: side plank

Spiergroep: schuine buikspieren

Aantal series/herhalingen: 3 x 30 sec per kant

Instructie:

Stap 1

Lig op de grond op een zijde. Breng je lichaam met behulp van je onderarm (ter hoogte van de schouder) omhoog en blijf in deze verhoogde positie.

**Stap 2:**

Breng je lichaam omlaag en herhaal dit aan de andere kant.

Stap 3:

Vergeet niet om uw hoofd, hals en lichaam in een rechte lijn te houden.

Oefening 4: crunch

Spiergroep: rechte buikspieren

Aantal series/herhalingen: 3 x 12

Instructie:

Stap 1

Ga op je rug liggen en houd je handen op je borst.

**Stap 2:**

Plaats je voeten op de grond voor je met je knieën op 90 graden.

**Stap 3**

Adem in en til de schouders van de grond en rol rustig omhoog, waarbij je de onderrug op de grond houdt.

Stap 4:

Laat je hoofd rustig weer terugzakken en adem uit.

Oefening 5: bird dog

Spiergroep: rechte buikspieren + onderrug

Aantal series: 3 x 12 per kant

Instructie

Stap 1:

Ga op je knieën zitten en plaats je handen vóór het lichaam op schouderbreedte op de vloer.

**Stap 2:**

Kantel je bekken naar voren en achteren om de neutrale positie van je ruggengraat te vinden.

Stap 3:

Span in deze positie je buikspieren aan en til één hand en de tegenoverliggende knie een stukje van de grond.

Stap 4:

Je balanceert nu op de andere hand en knie.

Stap 5:

Strek nu je arm en been helemaal uit. Probeer van je hand tot je voet een recht vlak te vormen.

Stap 6:

Hou deze positie ongeveer 10 seconden vast en keer daarna terug naar de beginpositie.

Stap 7:

Herhaal de oefening met de andere kant.