

SOEPELER, FITTER, SNELLER

WIL JIJ TRAINEN ALS EEN PROF? ZOEK DAN NIET VERDER. DE BRITSE OLYMPISCH ATLETE JO PAVEY ONTWIKKELDE EEN UITGEBREIDE TRAINING OM JE VORM, UITHOUDINGSVERMOGEN EN SNELHEID OP EEN HOGER PLAN TE BRENGEN.

Foto's Chris Brock



Op de juiste manier uitgevoerd kan krachttraining je hardloopprestaties aanzienlijk verbeteren. En van wie kun je nou beter de meest effectieve oefeningen leren dan van een professioneel hardlooper en gediplomeerd fysiotherapeut als Jo Pavey? De 36-jarige Pavey, die na de geboorte van haar zoon weer is begonnen met trainen, is van plan om dit jaar haar eerste marathon te lopen. 'Ik gebruik deze oefeningen het hele jaar door om mijn conditie op peil te houden – ze zijn voor iedereen geschikt,' zegt Pavey. Probeer de training een of twee keer per week uit te voeren, of gebruik elke oefening apart om een specifiek doel te bereiken.

REN SOEPELER: VERBETER JE VORM

Met een lichaam dat goed in vorm is, heb je minder kans op blessures en kun je je prestaties verbeteren door optimaal gebruik te maken van je kracht en energie. Deze oefeningen stimuleren een goede gewrichtsaansluiting en verbeteren je proprioceptie ofwel je vermogen om de positie en beweging van je lichaam waar te nemen. Je bouwt bovendien aan een stabielere lichaamskern, die er tijdens het hardlopen voor zal zorgen dat je spieren vrijuit en efficiënt kunnen samenwerken. Kies bij de oefeningen waarbij dumbbells of halters worden gebruikt voor een gewicht waarmee je 15 tot 30 herhalingen kunt uitvoeren.



→ Hoge knieloop

HOE Loop naar voren door je knie op te tillen naar 90 graden, hou hierbij je voet horizontaal. Ga met je staande been op je tenen staan en hou dit been recht. Blijf een paar seconden in deze positie staan. Plaats vervolgens je voorste voet op de grond en herhaal de beweging

door met je andere been op je tenen te staan. Zorg tijdens het uitvoeren van deze oefening ervoor dat je heupen hoog zijn en je rug in een neutrale stand. Neem 10 stappen, rust een minuut uit en herhaal de oefening.

WAAROM Bevordert een goede heuppositie, balans en sterke kuitspieren.

→ Eénbenige squat

HOE Ga aan de rand van een step of andere verhoging staan. Strek één been vooruit zodat deze een hoek vormt van circa 45 graden. Hurk met het andere been langzaam naar beneden. Let wel op dat je knie in rechte lijn blijft met je voet. Doe met elk been acht herhalingen, herstel één minuut en begin dan opnieuw.



WAAROM Deze oefening vergt een goede balans en stabiliteit, en zorgt ook voor een correcte houding van de heupen en knieën.

→ Dumbbell/halter bankdrukken

HOE Ga liggen op een bank, met je rug plat tegen de bank gedrukt. Met in elke hand een dumbbell of halter ter hoogte van je borst, duw je je armen om de beurt omhoog. Doe twee sets

van elk 10 herhalingen met twee minuten rust.



WAAROM Met deze oefening ontwikkel je de kracht en beheersing in je armen die nodig is om tijdens het hardlopen de juiste loophouding aan te nemen.

→ Bent-over row

HOE Ga naast een bank staan en zet je meest nabije knie en hand erop. Hou een dumbbell of halter vast in je andere hand. Begin met je arm gesterkt langs je lichaam. Trek dan de halter omhoog richting je schouder en laat deze daarna weer zakken. Doe twee sets van 10 herhalingen met twee minuten rust.



WAAROM Deze oefening stimuleert de beheersing van je bovenlichaam en de houding van je armen.



→ Lopende lunge

HOE Neem met één been een stap naar voren, land op je hiel en rol door met je voet zodat je gewicht langzaam op je voorvoet belandt, maar niet op je tenen. Zak met je lichaam naar beneden door je heupen en de knie van je voorste been te buigen. Zorg ervoor dat je knie niet voorbij je tenen gaat. De achterste knie buig je totdat deze bijna de grond raakt. Sta op en herhaal de oefening door met je andere been naar voren te stappen. Neem 10 stappen, rust één minuut, draai om en herhaal.

WAAROM Deze beweging stimuleert de juiste uitlijning en beheersing van de heupen en knieën. Dit merk je vooral bij de afzet, omdat het zorgt voor een goede voorwaartse beweging. De spieren gebruik je tijdens deze oefening op verschillende manieren waardoor een goede stapgrootte wordt gestimuleerd.

→ De plank

HOE Rust, met je gezicht naar beneden, je gewicht op je onderarmen en tenen. Train de kern van je lichaam door je bekken en je lagere buikspieren naar binnen te halen. Zorg dat je lichaam één recht lijn vormt en hou deze positie 10 seconden vast. Rust daarna 30 seconden. Herhaal deze oefening drie keer. Maak het

moeilijker door om de beurt één been omhoog te houden.



WAAROM Dit is een goede manier om het uithoudingsvermogen te trainen van je buikspieren. Een sterke lichaamskern helpt je een betere houding aan te nemen.



→ Zwijwaartse been-lifts

HOE Ga op je zij liggen met je voeten op een kleine verhoging. Plaats je elleboog onder je schouder en verhoog je heupen totdat je lichaam één rechte lijn vormt. Beweeg dan, terwijl je deze positie vasthoudt, je been omhoog en omlaag. Doe per been acht herhalingen, rust één minuut en herhaal de oefening.

WAAROM Deze oefening verbetert de stabiliteit van de kern van je lichaam en de beheersing van het bekken. Tevens voorkomt deze oefening dat het bekken te veel kantelt tijdens de landing, waardoor je efficiënter gaat hardlopen.

→ De brug

HOE Ga op je rug liggen met je knieën gebogen en je voeten plat op de grond. Laat je armen aan beide kanten op de grond rusten. Train je core door je navel in te trekken. Duw je heupen omhoog



terwijl je schouders op de grond blijven. Vorm met je knieën, heupen en schouders een rechte lijn. Hou deze houding een paar seconden vast en breng je heupen dan langzaam weer omlaag. Doe twee sets van 10 herhalingen met twee minuten rust ertussen. Maak deze oefening moeilijker door één been uit te strekken.

WAAROM Met deze oefening bevordert je de stabiliteit en beheersing van het bekken. Ze stimuleert ook de werking van de gluteus maximus ofwel grote bilspier.

WORDT FITTER: VERBETER JE UITHOUDINGS- VERMOGEN

De beste manier om het uithoudingsvermogen van je spieren te verbeteren is om gewichten te gebruiken die licht genoeg zijn om meerdere herhalingen mee uit te kunnen voeren, maar ook weer niet té licht zijn. Hierbij is het belangrijk dat je niet je maximale inspanningsniveau bereikt. Het is de bedoeling om je spieren te laten wennen aan langdurige inspanning.

Je moet de hierna beschreven oefeningen met gemak in 15 tot 30 herhalingen kunnen uitvoeren. Lukt dat niet, gebruik dan minder zware gewichten. Voer de volgende oefeningen uit als een reeks waarbij je de hersteltijd tussen de oefeningen tot een minimum beperkt. Herhaal de hele serie oefeningen vervolgens eenmaal.

→ Schuine buikspieroefening

HOE Ga op je rug liggen met je voeten plat op de grond en plaats je handen aan weerszijden van je hoofd. Span de spieren in je bovenlijf aan gedurende deze oefening. Gebruik je buikspieren om omhoog te komen en verplaats je elleboog naar de tegenovergestelde knie. Keer vervolgens weer terug naar je startpositie. Doe 15 herhalingen aan elke kant voor één set.



WAAROM Deze oefening maakt je bovenlichaam en je buikspieren sterker en verbetert bovendien je uithoudingsvermogen.

→ Gymbal situps

HOE Ga met het smalste gedeelte van je rug op een gymbal liggen. Buig je knieën en plaats je voeten plat op de grond. Plaats je handen aan weerszijden van je hoofd. Span je buikspieren aan en kom met je bovenlichaam omhoog en eindig in een zitpositie. Keer terug naar je startpositie en herhaal de oefening. Pas op dat je ruggengraat niet te ver uitrekt.



Herhaal deze oefening 30 keer voor één set.

WAAROM Deze oefening versterkt je bovenlichaam en je buikspieren.

→ Opdrukken

HOE Positioneer jezelf met je gezicht naar de grond en rust je gewicht op je handen en de bal van je voeten. Hou je lichaam in een rechte lijn en laat jezelf naar beneden zakken. Druk jezelf vervolgens weer omhoog. Als dat te moeilijk is, rust je gewicht dan op je knieën in plaats van op de bal van je voeten. Doe 30 herhalingen voor één set.



WAAROM Deze oefening stimuleert een krachtig bovenlijf.

→ Leg extensions

HOE Ga op je rug liggen met je armen langs je lichaam. Buig je knieën en zet je voeten plat op de grond. Span je buikspieren aan door je navel in te trekken. Streck één been langzaam uit en breng



het weer terug naar je startpositie. Doe zes herhalingen met elk been.

WAAROM Deze oefening verbetert de stabiliteit van je bovenlijf. Dit is belangrijk voor het behouden van de juiste loophouding.

→ Halve squat

HOE Ga staan met je voeten deels gespreid, op heupwijdte. Hou je rug en hoofd recht en buig door je knieën totdat deze een hoek van 45 graden vormen. Kom langzaam omhoog naar je startpositie. Doe 20 herhalingen. Maak deze oefening extra moeilijk door dumbbells of halters langs je lichaam vast te houden, of door een halter op je schouders te dragen.



WAAROM Deze oefening versterkt je been- en bilspieren.

→ Kuiten heffen

HOE Sta met je tenen op de rand van een verhoging. Plaats, indien nodig, een hand tegen de muur ter ondersteuning. Hou je enkels, knieën en heupen in één rechte lijn. Duw je lichaam langzaam omhoog totdat je op de bal van je voeten staat, hou deze positie enkele momenten vast en kom dan langzaam weer terug in je startpositie. Doe 20 herhalingen.



WAAROM Met deze oefening ontwikkel je kracht in je kuitspieren en je achillespees. Sterke kuiten en een sterke achillespees helpen je lichaam om te gaan met de continue druk van de voorwaartse beweging van het hardlopen. De oefening helpt tevens blessures aan de achillespees als gevolg van overbelasting te voorkomen.

→ 'Hardlopen' met gewichten

HOE Hou een lichte dumbbell of halter vast in elke hand. Sta met je voeten deels gespreid (op schouderwijdte), met één voet iets verder naar voren dan de andere. Beweeg vervolgens je armen op en neer zoals je doet tijdens het hardlopen. Concentreer je op het vasthouden van de juiste lichaamshouding en let op dat je niet met je lichaam draait. Doe 30 herhalingen met de ene voet naar voren en 30 herhalingen met de andere voet naar voren voor één set.

WAAROM Door je armen te verzwaren met gewichten en vervolgens een hardloophouding te imiteren wordt het makkelijker om deze beweging uit te voeren op vermoeide momenten tijdens het hardlopen.



⇒ Dumbbell step-ups

HOE Hou een dumbbell of halter vast in elke hand en hou deze langs je heupen. Ga met één voet op een verhoging staan en hou je lichaam in een rechte lijn. Hef dan je andere been omhoog ter hoogte van je heup totdat deze een hoek van 90 graden vormt en keer terug naar je startpositie. Doe met elk been 15 herhalingen voor één set.



WAAROM Met deze oefening versterk en verbeter je het uithoudingsvermogen van de spieren die nodig zijn voor hardlopen in heuvelachtige gebieden.

LOOP SNELLER: VERHOOG JE SNELHEID

Deze plyometrische oefeningen kunnen je helpen bij het verbeteren van je snelheid. Tijdens het uitvoeren van de oefeningen krijgen je spieren een excentrische belasting waardoor ze langer worden terwijl ze aangespannen zijn, gevolgd door een concentrische contractie, die het tegenovergestelde effect heeft. Het doel is om de geaccumuleerde energie zodanig te gebruiken zodat de daaropvolgende spiercontractie zo optimaal mogelijk plaatsvindt.

Plyometrische oefeningen kun je het beste uitvoeren op een zachte

ondergrond (zoals gras of een gymvloer), met voldoende hersteltijd tussen de sets. Doe deze oefeningen niet met vermoeide spieren, zoals na een zware krachttraining of een lange duurloop.

⇒ Staande press-up

HOE Sta ongeveer een meter van een muur af en leun tegen de muur zodat je op de bal van je voeten staat. Buig door je ellebogen en breng je gezicht dichterbij de muur. Gebruik je armen om jezelf van de muur af te duwen totdat je weer volledig verticaal op je voeten staat. Klap in je handen en herhaal de oefening. Doe twee sets van elk 10 herhalingen.



WAAROM Deze oefening versterkt je bovenlichaam.

⇒ Voorwaartse sprong

HOE Sta rechtop met je voeten deels gespreid (op heupwijdte). Buig door je knieën en spring naar voren. Blijf tijdens de sprong zo laag mogelijk bij de grond en probeer zo ver mogelijk te springen in plaats van zo hoog mogelijk. Herhaal de sprong direct na de landing. Voer twee sets van zes sprongen uit en neem twee minuten hersteltijd tussen de sets.

WAAROM Met deze oefening ontwikkel je kracht in je



onderlichaam en verbeter je het vermogen om snelheid te maken.

⇒ In-place squat jump

HOE Ga rechtop staan met je voeten deels gespreid (op heupwijdte). Buig met een rechte rug door je knieën en spring dan recht omhoog. Gebruik je armen tijdens deze oefening om zo hoog mogelijk te springen. Buig door je knieën en heupen tijdens de landing en eindig in je beginpositie. Voer twee sets van elk zes sprongen uit met tussendoor twee minuten hersteltijd.



WAAROM Deze oefening maakt je sterker en bevordert je kracht tijdens het hardlopen.

⇒ Snel voetenwerk

HOE Beweeg je voeten snel op en neer. Richt je hierbij op een snelle

voetbeweging en een minimale heffing van de knie. Beweeg tegelijkertijd je armen alsof je aan het sprinten bent. Voer deze



oefening voorwaarts uit totdat je 20 tot 30 meter hebt afgelegd. **WAAROM** Met deze beweging ontwikkel je neuromusculaire coördinatie en efficiëntie, wat zorgt voor snellere spieren en een korter grondcontact.

Hiel-flicks

HOE Ga met een rechte rug op je tenen staan en tik met je hielen je billen aan. Probeer je hielen zo snel mogelijk te laten bewegen en kom slechts langzaam vooruit. Ga door met deze oefening totdat je 40 meter hebt afgelegd.

WAAROM Met deze oefening verbeter je de manier waarop je je voeten optilt tijdens het hardlopen, met een snellere pasfrequentie als gevolg.



Bounding

HOE Zet een grote stap naar voren, alsof je op een overdreven manier hardloopt. Zorg ervoor dat je goed naar voren beweegt en je knie hoog optilt terwijl je staande been gestrekt blijft. Als je deze oefening nooit eerder hebt uitgevoerd, beperk dan de hoogte van de stap om te voorkomen dat je je spieren te veel belast.



WAAROM Deze oefening versterkt je stuwkracht, waardoor je een grotere en flexibelere pas ontwikkelt.

Hoge sprongetjes

HOE Beweeg voorwaarts met een overdreven huppelbeweging en richt je daarbij met elke afzet op het behalen van een goede hoogte. Maak gebruik van je armen om nog hoger te springen. Ga door met deze oefening totdat je 40 meter hebt afgelegd.



WAAROM Deze oefening versterkt je stuwkracht.

Hoge knieën

HOE Ga op je tenen staan en beweeg snel voorwaarts. Trek hierbij je knieën hoog op en beweeg je armen mee in het ritme. Ga door met deze oefening totdat je 40 meter hebt afgelegd.



WAAROM Deze oefening bevordert de hoogte van je knieheffing en zorgt voor een snellere pasfrequentie.

JO PAVEY

Geboren in:

Hendon, Gers, 1981
20 september 1981

Prestaties:

Drievoudig olympisch atlete (1500, 5000 en 10.000 meter)

Op één na snelste Britse hardloper aller tijden op de 5000 meter (14:39,95)

Winnaar van de zilveren medaille op de 1000 meter tijdens de Commonwealth Games 2006