



**RUNNING
SOLUTIONS**

Naam: Runner's step

Video: <https://youtu.be/e5mT4NdJvYU>

Doel: Coördinatie van de beweegketen van de onderste extremiteiten verbeteren.

Uitvoering: Sta op twee benen waarbij de voeten op heupbreedte staan (startpositie). Stap uit met 1 been ongeveer 30 centimeter naar voren. Wikkel de voet hierbij af, van de hiel naar de voorvoet. Breng je lichaamsgewicht volledig op je voorste voet. Houdt de knie van het voorste been licht gebogen en je romp gestrekt. Het achterste been blijft met de tenen aan de grond en heeft een gebogen knie, dit is puur voor balans. Stap vervolgens weer terug naar de startpositie.

Naam: Runner's step & turn

Video: <https://youtu.be/808m-sKn6hk>

Doel: Coördinatie van de beweegketen van de onderste extremiteiten verbeteren.

Uitvoering: Sta op twee benen waarbij de voeten op heupbreedte staan (startpositie). Stap uit met 1 been ongeveer 30 centimeter naar voren. Wikkel de voet hierbij af, van de hiel naar de voorvoet. Breng je lichaamsgewicht volledig op je voorste voet. Houdt de knie van het voorste been licht gebogen en je romp gestrekt. Het achterste been blijft met de tenen aan de grond en heeft een gebogen knie, dit is puur voor balans. Draai vervolgens de heup en de romp in richting het standbeen en weer terug. Stap daarna weer terug naar de startpositie.



**RUNNING
SOLUTIONS**

Naam: Runner's step & reach

Video: <https://youtu.be/htK-EEQ6jqI>

Doel: Coördinatie van de beweegketen van de onderste extremiteiten verbeteren.

Uitvoering: Sta op twee benen waarbij de voeten op heupbreedte staan (startpositie). Stap uit met 1 been ongeveer 30 centimeter naar voren. Wikkel de voet hierbij af, van de hiel naar de voorvoet. Breng je lichaamsgewicht volledig op je voorste voet. Houdt de knie van het voorste been licht gebogen en je romp gestrekt. Het achterste been blijft met de tenen aan de grond en heeft een gebogen knie, dit is puur voor balans. Buig vervolgens de romp naar voren vanuit het heup en reik met de contralaterale arm schuin naar voren. Kom vervolgens weer terug tot een staande positie. Stap daarna weer terug naar de startpositie.

Naam: Runner's hop

Video: <https://youtu.be/0AKBAWnwBFA>

Doel: Coördinatie van de beweegketen van de onderste extremiteiten verbeteren.

Uitvoering: Sta op twee benen waarbij de voeten op heupbreedte staan (startpositie). Zet met een been af waardoor je een hupje maakt naar voren en je op één been landt. Tijdens de landing is het been waarop je landt licht gebogen in de knie. Let erop dat de knie gestabiliseerd blijft boven de enkel. Stap vervolgens terug naar de startpositie.



RUNNING
SOLUTIONS

Naam: Runner's twist

Video: <https://youtu.be/s1bkHZy-KgY>

Doel: Coördinatie van de beweegketen van de onderste extremiteiten verbeteren.

Uitvoering: Sta op 2 benen. Kom op 1 been staan waarbij de knie van het standbeen licht gebogen is. Zwaai nu het geheven been naar achter, waarbij je romp iets voorover helt. Tik met de voet van het zwaaibeen de grond tot ongeveer 1 meter achter het standbeen aan. De armen bewegen mee alsof je hardloopt. Kom nu weer terug naar de hardlooppositie.

Naam: Runner's touch

Video: <https://youtu.be/NUr1ZVccZgo>

Doel: Coördinatie van de beweegketen van de onderste extremiteiten verbeteren.

Uitvoering: Sta op één been met een gestrekte knie waarbij de andere knie is geheven tot 90 graden in knie en heup. Schouders staan recht boven de heupen. De hand van het geheven been is naast je romp, de andere ter hoogte van je neus (startpositie / hardlooppositie).

Buig nu door de heup van het standbeen met de romp naar voren. Tik met de contralaterale hand de grond onder de gelijke schouder aan. Kom weer terug naar de startpositie / hardlooppositie.



RUNNING
SOLUTIONS

Naam: Runner's hop & lift

Video: <https://youtu.be/nf38358x-lw>

Doel: Coördinatie van de beweegketen van de onderste extremiteiten verbeteren.

Uitvoering: Sta op twee benen waarbij de voeten op heupbreedte staan (startpositie). Zet met een been af waardoor je een hupje maakt naar voren en je op één been landt. Zak vervolgens door de knie van je standbeen heen tot ongeveer een hoek van 110-100 graden. Strek nu direct je knie weer en kom op tot de hardlooppositie (denk hierbij ook aan de juiste arm- en romphouding). Sta 2 seconden stil en keer terug tot de startpositie.

Naam: Runner's pull

Video: <https://youtu.be/KYXNGOJm1ks>

Doel: Coördinatie van de beweegketen van de onderste extremiteiten verbeteren.

Uitvoering: Sta op één been met een gestrekte knie waarbij de andere knie is geheven tot 90 graden in knie en heup (startpositie). Houdt met de arm aan de zijde van het geheven been een dynaband vast die op spanning staat. Buig vervolgens de romp naar voren vanuit het heup en reik met de arm in de richting van de dynaband (de dynaband "trekt" de arm naar voren). Het standbeen maakt hierbij een lichte kniebuiging. Het been dat los van de grond is beweegt gelijktijdig met de beweging van de romp naar achter. Kom vervolgens weer in terug naar de startpositie waarbij de romp een achterwaartse rotatie maakt aan de zijde van de dynaband.



**RUNNING
SOLUTIONS**

Naam: Runner's touch diagonaal

Video: https://youtu.be/_gvuBrr4l7c

Doel: Coördinatie van de beweegketen van de onderste extremiteiten verbeteren.

Uitvoering: Sta op één been met een licht gebogen knie(startpositie). Buig vervolgens de romp naar voren vanuit de heup en reik met de contralaterale arm schuin naar voren. Het been dat los van de grond is beweegt gelijktijdig met de romp naar achter. Reik met de arm diagonaal in de richting van het standbeen. Kom vervolgens weer terug naar de startpositie.

Naam: Runners salsa

Video: <https://youtu.be/R-zws7NgzAo>

Doel: Coördinatie van de beweegketen van de onderste extremiteiten verbeteren.

Uitvoering: Sta op twee benen waarbij de voeten op heupbreedte staan (startpositie). Stap uit met een been waarbij de knieën gebogen worden tot 90 graden. Je staat nu in een lunge positie. Buig nu met een rechte romp naar voren vanuit de heup. Hierbij reiken beide armen naar voren. Het volledige lichaamsgewicht steunt nu op het voorste been. Het achterste been komt los van de grond zonder zich af te zetten. Strek nu het standbeen waarbij gelijktijdig de romp rechtop komt te staan (schouders, heupen staan onder elkaar). Beide armen strekken gelijktijdig met de romp te boven het hoofd. Het achterste been dat los is gekomen maakt gelijktijdig met de rompbeweging een kniehef. Houdt deze positie 2 seconden vast.



RUNNING
SOLUTIONS

Naam: Step up

Video: <https://youtu.be/Al6zlrQtmo0>

Doel: Coördinatie van de beweegketen van de onderste extremiteiten verbeteren.

Uitvoering: Plaats een been op een verhoging (max. 20cm). Verplaats je gewicht naar het been op de verhoging. Het been dat op de grond staat gebruik je voor je balans. Kom omhoog (strek de knie en heup van het been op de verhoging) en eindig in de loophouding. Blijf 2 seconden in deze positie staan. Laat je daarna zakken tot de startpositie.

Naam: Pistol squat

Video: https://youtu.be/tNSTOXFM2_E

Doel: Coördinatie van de beweegketen van de onderste extremiteiten verbeteren.

Uitvoering: Sta op twee benen waarbij de voeten op heupbreedte staan en verplaats je gewicht naar 1 been (startpositie). Zak zo diep mogelijk door je heup en knie van dit been. Breng tijdens deze beweging je andere been naar voren. Op het diepste punt van je beweging strek je je gebogen been weer uit tot de startpositie. NB dit is de zwaarste vorm van deze oefening!

Voor eventuele extra veiligheid ga je voor een stoel staan en zak tijdens de neergaande beweging met je billen tot net boven de stoelzitting (niet gaan zitten!) en kom dan weer omhoog.