

## Planken

De basisoefening bestaat uit de volgende stappen:

Ga allereerst op je buik op de grond liggen, met je ellebogen direct onder je schouders en steun op je onderarmen en tenen.

Span daarna je bil-, been- en buikspieren aan en houd je rug en nek recht.

Adem vervolgens rustig in en uit.

Probeer dit eerst 15 seconden vol te houden en bouw dit langzaam op tot 1 minuut. Afhankelijk van jouw beginniveau, kracht en conditie kan je anders opbouwen, maar dit is maatwerk. Bedenk hierbij altijd dat het gaat om kwaliteit! De juiste houding is belangrijker dan de tijd dat je kan planken.



### Tips voor een goede plank

Kwaliteit gaat dus boven kwantiteit. Met deze tips plank jij dan ook op de juiste manier:

- Kijk niet omhoog, maar altijd naar de grond. Daardoor blijven je rug en nek recht.
- Plank nooit op sokken, dan kan je gaan glijden. Het kan op blote voeten, maar het meest prettige is op sportschoenen.
- Je rug mag vervolgens niet hol of bol zijn. Deze moet zo recht zijn als een plank! Dit doe je dan ook door je hele lichaam aan te spannen.
- Adem rustig in en uit. Logisch, maar je vergeet het wellicht snel tijdens het planken. Focus daarom op je ademhaling.



# OEFENING VAN DE MAAND

Welke spieren train je met planken?

Waarschijnlijk denk je bij deze oefening als eerste aan je buikspieren. Dat is terecht, want planken is heel goed voor je buikspieren. Maar er gebeurt meer in je lichaam... Het is een zeer effectieve oefening, omdat je hele core aan het werk gezet wordt. Je core betekent de kern van je lichaam, het centrum, de romp. Dit zijn naast de buikspieren, ook je bil-, dijbeen-, rug- en bekkenbodemspieren. Naast het trainen van je rompstabiliteit, draagt de plank ook bij aan het versterken van je arm-, schouder- en beenspieren. Een fullbody workout dus!

## 4 redenen om te planken als hardloper

Naast het hardlopen zijn krachtoefeningen belangrijk. De plank is één van de beste oefeningen voor hardlopers en wel om deze vier redenen:

### 1. Je voorkomt blessures

Met planken train je voor een groot gedeelte de buikspieren. Deze spiergroep zit niet aan bot vast, waardoor het ondersteuning moet geven voor de gehele rug en wervelkolom. Planken zorgt voor een sterke ondersteuning rond je (boven)rug en speelt een belangrijke rol bij het voorkomen van hardloopblessures. Bovendien kan planken helpen je kracht en uithoudingsvermogen op te bouwen; belangrijk voor het lopen van vele blessurevrije kilometers. Het is echter wel van belang dat je de oefening goed uitvoert om (rug)klachten te voorkomen en zo een optimaal resultaat te hebben.

### 2. Je loophouding verbetert

Door het doen van plank oefeningen werk je daarnaast aan een rechte en stabiele houding. Het belangrijkste voor een correcte loopstijl en looptechniek is immers rechtop hardlopen. Door een sterkere core wordt het daardoor vanzelf makkelijker om je rechte positie aan te houden. Zeker als je de hele dag achter een bureau zit, helpt planken om je houding te verbeteren. Door je rug-, borst-, schouders-, nek- en buikspieren op deze manier te versterken, wordt het gemakkelijker om je schouders naar achteren en je onderrug in een neutrale positie te houden terwijl je zit of staat – essentieel voor een goede houding.

### 3. Je krijgt een betere balans

Heb je bijvoorbeeld moeite met het lang op één been blijven staan? Dan is het belangrijk om die spiergroep beter te gaan trainen. Met een betere balans, ga je dan ook beter hardlopen. Met name zijplanken kunnen erg nuttig zijn om het evenwicht te bewaren en daardoor de coördinatie te verbeteren. Je werkt ook aan sterkere buikspieren, essentieel om het lichaam in balans te houden.

Tot slot, met krachtige spieren en een betere loophouding gaan je loopprestaties met sprongen vooruit. Planken zijn zo ongelooflijk effectief, omdat ze zowel kracht als stabiliteit in je kern opbouwen. Voor hardlopers helpt een sterke core je dan ook sneller te lopen en blessures te voorkomen.