

ONTDEK DE KRACHT VAN CORESTABILITY

Core stability training behoort net als algehele gezondheid, voeding, schoeisel, kleding, warming up / cooling down, trainingsopbouw etc. tot je risicomangement voor blessures.

Uit onderzoek blijkt dat het preventief werkt bij het voorkomen van lage rugklachten en overbelastingblessures aan de onderste ledematen. Door consequente training van controle en balansbeheersing over je rug, bekken, heup, knie en enkel heb je tot 30% minder kans op blessures. Core stability is dus zowel voor het functioneren in het "gewone" dagelijks leven als voor het sporten van belang. Ofwel ter preventie van klachten of als deel van een (blessure)behandeling.

De rompstabiliteit (corestability) is afhankelijk van 3 pijlers: 1. de spieren = *bewegend* 2. de botten, ligamenten en gewrichtskapsels = *steunend* 3. het zenuwstelsel = *sturend*

De efficiëntie in de samenwerking tussen deze pijlers bepaald de mate van stabiliteit. Het krachtuithoudingsvermogen van de spiergroepen is belangrijk: Hoelang kunnen de spieren een houding (statisch) of beweging (dynamisch) controleren?

Als de stabiliserende spieren van de romp goed hun werk doen is er een kleinere kans op klachten ("het lichaam hoeft niet te compenseren") en creëren daarmee betere voorwaarden voor herstel van klachten. Een stabiele romp haalt meer rendement uit een spieractie dan een niet stabiele romp en dit leidt tot prestatie en/of functieverbetering.

Compenseren kan leiden tot overbelasting van gewrichten en weefsels van lage rug en benen. Bij een dergelijke compensatie spreken we van rompinstabiliteit omdat de klachten voortkomen uit een tekortkoming van de stabiliserende rompspieren. Bij mensen met lage rugklachten en overbelastingblessures is dit vaak een cruciale factor.

CORE TRAINING IS DUS BELANGRIJK OM:

- Wellicht "sneller" maar zeker efficiënter te lopen
- Langere afstanden stabiel te lopen
- Blessures te voorkomen

Voor deskundige begeleiding kunt U terecht in onze praktijk.

TIPS BIJ DE TRAINING

- Ben voorafgaand 10 minuten in beweging
- Voer de training uit op een zachte ondergrond (fitnessmatje)
- De rust tussen iedere trainingsvorm bedraagt maximaal 1 minuut
- Rugpijn = stoppen!
- Voer de oefeningen traag en gecontroleerd uit !
- Laat U adviseren door uw (sport)fysiotherapeut over de rust tussen twee trainingen core stability

Gebint 1F
5521 WD Eersel
T: 0497-530383
F: 0497-530585

info@merasfysiotherapie.nl
www.merasfysiotherapie.nl



Brengt gezondheid in beweging



expertfolder hardlopen

Hardloop CORE



Maatwerk en Expertise in Revalidatie, Arbeid en Sport.

RECHTE BUIKSPIEREN CURL UP EXPERT

UITGANGSHOUDING

In ruglig, de armen gestrekt recht boven het gezicht houden. Eén been gebogen neerzetten; het andere been gestrekt op de grond leggen.

UITVOERING

Til alleen de schouders van de grond. Strek de armen verder omhoog. Let goed op dat de lage rug contact blijft houden met de grond door deze naar onderen (tegen de grond aan). Adem uit tijdens de opwaartse en in tijdens de neerwaartse beweging.



OPBOUW PER SESSIE

Week 1-4: 3x p/w (15 herh. / 30 sec. rust)
Week 5-8: 3x p/w (20 herh. / 30 sec. rust)
Week 9-12: 3x p/w (25 herh. / 30 sec. rust)

OPMERKING

Stabiele onderrug = geen holle rug. Contact met de grond houden is essentieel ("span de spieren aan die u aanspant als u de plas op moet houden").

ANDERE UITGANGSHOUDINGEN

Met één been gestrekt van de grond optillen



LAGE RUGSPIEREN PARACHUTE

UITGANGSHOUDING

Lig in buiklig op de grond, de handen voorwaarts gestrekt.

UITVOERING

Breng de armen en benen lichtjes in opwaartse richting tot er een (minimale) spanning in de lage rug wordt gevoeld.



OPBOUW PER SESSIE

Week 1-4: 3x p/w (15 herh. / 30 sec. rust)
Week 5-8: 3x p/w (20 herh. / 30 sec. rust)
Week 9-12: 3x p/w (25 herh. / 30 sec. rust)

OPMERKING

Houdt het hoofd wel van de grond maar laag. Deze trainingsvorm kan rugbelastend zijn. Niet overstrekken en stoppen bij pijn in de lage rug.

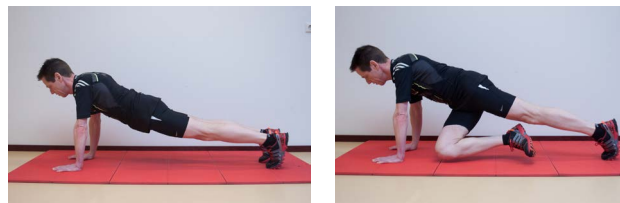
SCHUINE BUIKSPIEREN BERGBEKLIMMER

UITGANGSHOUDING

Steunen op beide handen en voeten. Houdt de rug vlak/recht.

UITVOERING

Breng de linker knie richting de rechter elleboog en laat de rug niet doorzakken (hol). Houdt de bovenrug recht.



OPBOUW PER SESSIE

Week 1-4: 3x p/w (20 herh. / 30 sec. rust) L / R
Week 5-8: 3x p/w (25 herh. / 30 sec. rust) L / R
Week 9-12: 3x p/w (30 herh. / 30 sec. rust) L / R

OPMERKING

Let goed op je houding. Draai het linker been onder de romp door tot onder de rechter lichaamszijde en draai niet te ver door.

CORESPIEREN LOOPSIMULATIE

UITGANGSHOUDING

Sta op het rechter been en breng de linker knie voorwaarts omhoog tot heup en knie ongeveer 90gr gebogen zijn. Houdt de linker arm in een iets gebogen stand voor het lichaam en de rechter arm in een iets gebogen houding naar achteren. Houdt de romp recht.

UITVOERING

Zwaai nu het linker been naar achteren tot de knie iets voorbij de knie van het rechter been is. De linker knie blijft iets gebogen. Gelijktijdig met de zwaai van het linker been beweegt u de armen in tegengestelde richting.



OPBOUW PER SESSIE

Week 1-4: 3x p/w (20 herh. / 30 sec. rust) L / R
Week 5-8: 3x p/w (25 herh. / 30 sec. rust) L / R
Week 9-12: 3x p/w (30 herh. / 30 sec. rust) L / R

OPMERKING

Beeld u in dat u op overdreven manier "staat hard te lopen".

ANDERE UITGANGSHOUDINGEN

- A Met gewicht in de handen
- B Met gewicht aan het been



CORESPIEREN SUPERMAN

UITGANGSHOUDING

Sta met 2 benen naast elkaar. De armen langs het lichaam.

UITVOERING

Breng het linker been gestrekt achterwaarts en breng gelijktijdig de rechter arm voorwaarts omhoog. De romp beweegt mee naar voren tot arm, romp en been in één lijn staan (horizontaal).



OPBOUW PER SESSIE

Week 1-4: 3x p/w (20 herh. / 30 sec. rust) L / R
Week 5-8: 3x p/w (25 herh. / 30 sec. rust) L / R
Week 9-12: 3x p/w (30 herh. / 30 sec. rust) L / R

OPMERKING

Controle houden in de uitvoering is essentieel.

ANDERE UITGANGSHOUDINGEN

Arm en been aan zelfde zijde tegelijk uitstrekken.



CORESPIEREN RUNNING SLIDES

UITGANGSHOUDING

Steunen op beide handen en voeten. Houdt de rug vlak/recht. De voeten staan allebei apart op een glad doekje.

UITVOERING

Breng het rechter been naar voren tot onder de romp. Houdt de rug vlak/recht. Beweeg in dezelfde rechte lijn weer terug naar de uitgangshouding. Doe dit afwisselend Links / Rechts.



OPBOUW PER SESSIE

Week 1-4: 3x p/w (20 herh. / 30 sec. rust) L / R
Week 5-8: 3x p/w (25 herh. / 30 sec. rust) L / R
Week 9-12: 3x p/w (30 herh. / 30 sec. rust) L / R
L / R = 1 herhaling

OPMERKING

Blijf laag met de heupen en houdt de rug recht. Houdt benen en romp in één lijn.

ANDERE UITGANGSHOUDINGEN

Beweeg de benen tegen elkaar in.

