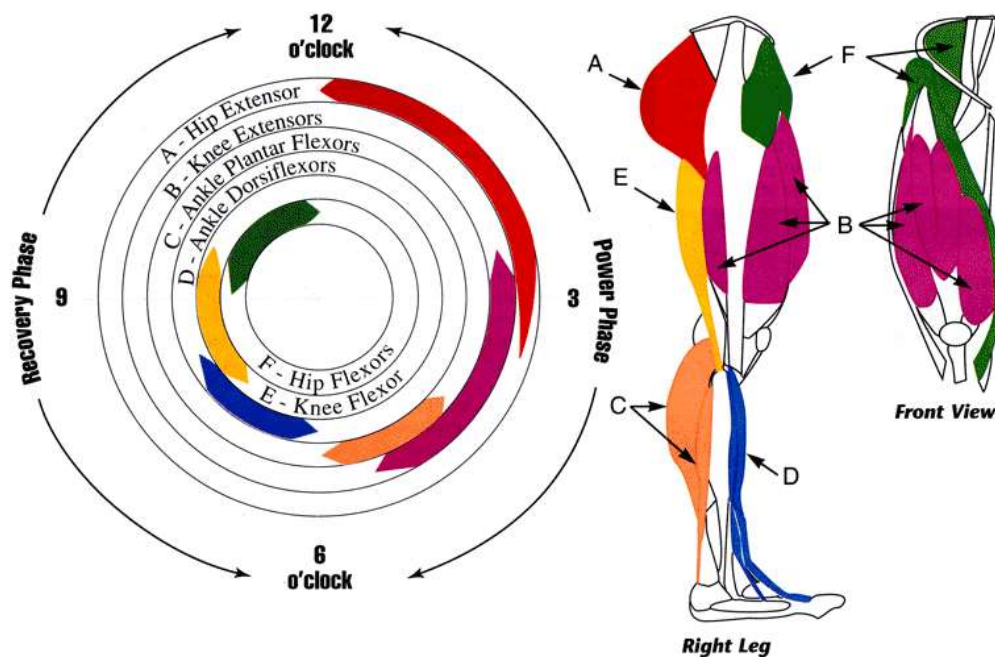


## Voorbereiding Mont Ventoux



<http://balancedtrainingsolutions.blogspot.be/2010/05/muscles-used-when-pedaling.html>

Dit schema beschrijft het algemene spierwerk tijdens het fietsen. We kunnen ons hierop richten voor de desbetreffende spiergroepen op te trainen.

Naast deze spiergroepen moeten we natuurlijk ook aandacht schenken aan de globale core stability!

### Enkele bemerkingen:

Dit schema gaat naar mijn inziens enkel het spierwerk in isolatie na. Zo treedt er een knieflexie op tijdens de *recovery phase* ( opgaande fase ). Het schema concludeert hieruit dat de hamstrings op dit moment actief werken. Volgens mij zijn echter de hamstrings op dit moment niet maximaal actief. Het is kortzichtig om het spierwerk in isolatie te bekijken. Ik ga ervan uit dat je het spierwerk functioneel moet bekijken. Zo zullen de hamstrings reeds actief zijn in de *power phase*, ter stabilisatie van het kniegewricht en in cocontractie met de quadriceps. Naar mijn mening komt het er in de *recovery phase* niet op aan om kracht te produceren. Het zal vnl het andere been zijn dat op dit moment kracht produceert. Het lijkt me onlogisch en onnatuurlijk dat, wanneer het been volledig in extensie is, de hamstrings als knieflexoren zullen acteren.

Tijdens het fietsen zal er vnl. kracht nodig zijn thv de Heup, terwijl er thv de knie vnl stabiliteit nodig is.

- te trainen spiergroepen:

- 1) m. gluteus maximus & medius
- 2) m. quadriceps femoris
- 3) m. Hamstrings
- 4) m. Triceps surae
- 5) m. iliopsoas
- 5) transv abd → core stability
- 6) scapula stabilisatie

#### Warming-up:

*Doel:* verhogen van de aerobe capaciteit

*Oefeningen:*

- 10' ter plaatse lopen op trampoline/BOSU-bal
- achter BOSU; Li op, Re op, Li af, Re af 10'
- fietsen 10'

#### Oefensessie:

##### **CORE STABILITY (progressief opbouwen wanneer nodig!)**

- core stability zijwaarts & voorwaarts ( 8x10'')

Progressie: voeten in TRX

→ Hier kan je variaties inbouwen om het uitdagend en afwisselend te houden voor de P zodat deze gemotiveerd blijft.

- spider-beweging
- alternerende H-flexie
- ...

- Superman (3x20)

##### **M. GLUTEUS MAXIMUS EN MEDIUS**

- Eerst in buiklig nagaan of het mogelijk is om m.gluteus maximus in isolatie aan te spannen ( facilitatie mbv 4-lig)

- bridging ( 20x10'')

- m. gluteus medius oefening in zijlig (beginfase) 3x20 Li en Re

- m. gluteus medius functionele opstap 3x15 Li en Re

- m. gluteus medius theraband rond knieën: exo en abd vanuit squatpositie ( moeilijk om zo uit te leggen, tonen aan patient!)

- m. gluteus maximus: lunge-stand, aquabag/halters in handen, opduwen op voorste been ( 3x20 Li en Re)

##### **M. QUADRICEPS FEMORIS**

- squat op BOSU-bal 3x20 ( niet enkel m.quadriceps, ook hamstrings, glutei, triceps surae,...)

Progressie: aquabag, gewichtjes

- zit tegen muur ( rechte rug, heupen en knieën 90°, balletje tss knieën) 3x30''

- bridging, 1 been gecontroleerd naast bal laten zakken ( excentrisch werk, ook iliops)

## **HAMSTRINGS**

- bridging, bal naar je toe trekken 3x20
- buiklig, knie 90°, gewichtje rond onderbeen. Gecontroleerd naar extensie ( excentrisch ), snel terug naar flexie (concentrisch) 3x20 Li en Re

## **ILIOPSOAS**

- SLR + : ruglig, SLR 20" houden, vervolgens 10x snelle SLR ( zonder rust tussen!) 10xLi, 10xRe
- lunge stand, achterste been Theraband. Ga naar Hfl (tegen weerstand vd thera) 3x20 Li en Re ( trainen glutei van steunbeen)

## **TRICEPS SURAE**

- plantair flexie op inclined oppervlak 3x30

## **SCAPULA STABILISATIE**

- eerst scapulasetting aanleren.
- lokale musculatuur optrainen:           exo en elevatie in zijlig  
                                                          Abd/exo in buiklig
- aandacht voor setting tijdens uitvoering van oefeningen!

## **EVT. OEFENINGEN TER BEVORDERING VAN DE ANAEROBE CAPACITEIT**

- skipping op BOSU/verhoogje maximale intensiteit!

<u>Cooling-down:</u>
----------------------

10-15' fietsen

Niet al deze oefeningen kunnen in 1 trainingssessie uitgevoerd worden. Het is echter belangrijk om variatie aan te bieden zodat de patiënt gemotiveerd blijft. Voorts is het van groot belang dat de houding van de patiënt continu bijgestuurd wordt wanneer nodig. Wanneer de oefeningen te makkelijk zijn kunnen we deze progressief moeilijker maken.