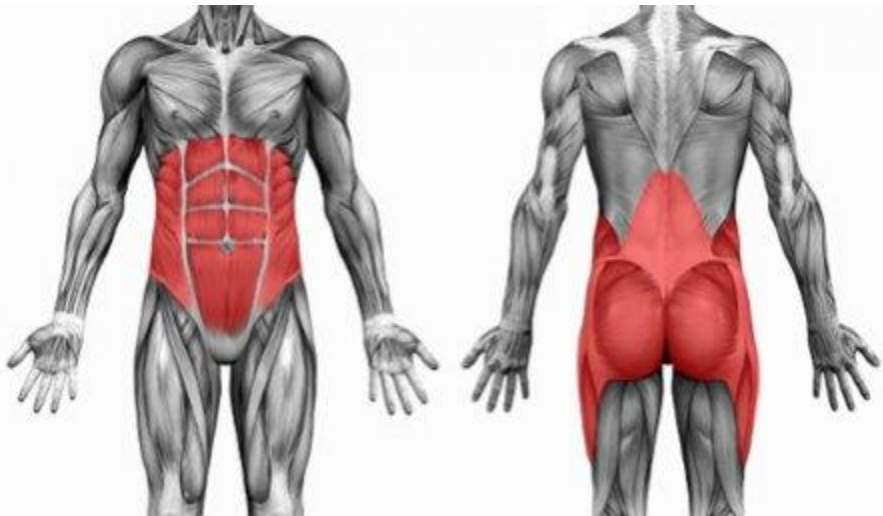


Oefenprogramma Core Stability



Een woordje uitleg...

Wat wordt er eigenlijk bedoeld met "Core"? Dit is in feite het gebied van de rug, de buik en het bekken. De romp is het centrum van de functionele bewegingsketen en vormt dus de basis van alle bewegingen. Het vormt als het ware een doos... de buikspieren vormen de voorkant, de rug- en bilspieren de achterkant, het middenrif de bovenkant en de heup- en bekkenbodemspieren de onderkant.



De romp moet dus voldoende stabiliteit verzorgen voor het bewegen van de ledematen. Als onze core niet voldoende stabiliteit kan geven, zullen dagdagelijkse activiteiten en sportactiviteiten minder kwalitatief uitgevoerd kunnen worden.

Door core stability oefeningen op te nemen in je training, leer je een betere controle en balansbeheersing aan over je rug, bekken, heup, knie en enkel. Hierdoor neemt ook het risico op kwetsuren af.

Bij oefening 1 en 2 gaan we de musculus transversus abdominis (TVA of dwarse buikspier) leren opspannen.

Bij een juiste aanspanning gaat deze spier helpen bij de "brace-functie". Het is de bedoeling dat je deze TVA opspant alvorens je de andere oefeningen uit dit programma uitvoert. Bij start van dit oefenprogramma moet je nog heel bewust en gecontroleerd bezig zijn met het leren aanspannen van deze spieren, gaandeweg - door de veelvuldige training van de opspanning - gebeurt dit echter onbewust.

Oefening 1



Figuur 1.



Figuur 2.

Uitgangshouding: Neem de houding aan zoals op figuur 1. Plaats de handen zoals op figuur 2. De vingertoppen bevinden zich net boven de bekkenrand en oefenen lichte druk uit in de onderste buikwand.

Uitvoering: Trek je navel in, en adem rustig door.

NIVEAU	SERIES	DUUR	LOAD	SERIEPAUZE
1	3	5sec	n.v.t.	30sec
2	3	10sec	n.v.t.	30sec
3	3	15sec	n.v.t.	30sec

Oefening 2



Figuur 1.

Uitgangshouding: Neem de houding aan zoals op figuur 1. De vingertoppen bevinden zich net boven de bekkenrand en oefenen lichte druk uit in de onderste buikwand.

Uitvoering: Trek je navel in, en adem rustig door.

NIVEAU	SERIES	DUUR	LOAD	SERIEPAUZE
1	3	5sec	n.v.t.	30sec
2	3	10sec	n.v.t.	30sec
3	3	15sec	n.v.t.	30sec

Oefening 3 tot en met 13 van dit thuisprogramma heeft 3 niveaus : 10 seconden, 20 seconden en 30 seconden. Vooraleer naar een hoger niveau over te gaan, moet je de beschreven uitgangspositie zonder te trillen en op de juiste manier kunnen aanhouden.

Indien bepaalde oefeningen vlot 3x30sec juist kunnen uitgevoerd worden, dan mag je het aantal reeksen verhogen (vb 4x30sec, 5x30sec). Eventueel kan je daarna nog de duur van een oefening verlengen naar 40-50sec.

Oefening 3



Figuur 1.



Figuur 2.

Uitgangshouding: Neem de positie aan zoals op figuur 1.

Uitvoering: Streck de heupen en neem de positie aan zoals op figuur 2.

Focus: De schouders, heupen en knieën moeten 1 lijn vormen. Hou spanning in bil en buik.

NIVEAU	SERIES	DUUR	LOAD	SERIEPAUZE
1	3	10sec	n.v.t.	30sec
2	3	20sec	n.v.t.	30sec
3	3	30sec	n.v.t.	30sec

Oefening 4



Figuur 1.



Figuur 2.

Uitgangshouding: Neem de positie aan zoals op figuur 1.

Uitvoering: Strek nu een van beide knieën zoals op figuur 2 en houdt deze positie vast.

Focus: De schouders, heupen en knieën moeten 1 lijn vormen. Hou spanning in bil en buik.

NIVEAU	SERIES	DUUR	LOAD	SERIEPAUZE
1	3	10sec	n.v.t.	30sec
2	3	20sec	n.v.t.	30sec
3	3	30sec	n.v.t.	30sec

Oefening 5



Figuur 1.



Figuur 2.

Uitgangshouding: Neem de positie aan zoals op figuur 1.

Uitvoering: Positioneer je been zoals op figuur 2.

Focus: Houdt het bekken recht. De onderrug mag niet hol trekken. Hou spanning in bil en buik.

NIVEAU	SERIES	DUUR	LOAD	SERIEPAUZE
1	3	10sec	n.v.t.	30sec
2	3	20sec	n.v.t.	30sec
3	3	30sec	n.v.t.	30sec

Oefening 6



Figuur 1.



Figuur 2.

Uitgangshouding: Neem de positie aan zoals op figuur 1.

Uitvoering: Positioneer je been en arm zoals op figuur 2. Trek de schouderbladen naar elkaar toe.

Focus: Zowel de arm, de romp en het been moeten een horizontale lijn vormen. De onderrug mag niet hol trekken. Hou spanning in bil en buik.

NIVEAU	SERIES	DUUR	LOAD	SERIEPAUZE
1	3	10sec	n.v.t.	30sec
2	3	20sec	n.v.t.	30sec
3	3	30sec	n.v.t.	30sec

Oefening 7



Figuur 1.

Uitgangshouding: Neem de positie aan zoals in figuur 1 (ellebogen onder de schouders).

Focus: Zowel de romp als het onderlichaam moet een horizontale lijn vormen. Hou de spanning in bil en buik. Actief steunen in schouders.

NIVEAU	SERIES	DUUR	LOAD	SERIEPAUZE
1	3	10sec	n.v.t.	30sec
2	3	20sec	n.v.t.	30sec
3	3	30sec	n.v.t.	30sec

Oefening 8



Figuur 1.



Figuur 2.

Uitgangshouding: Neem de positie aan zoals in figuur 1.

Uitvoering: Neem de positie aan zoals op figuur 2. Het geheven been moet ongeveer 10cm van de grond zijn.

Focus: Op het moment dat het been geheven wordt mag de romp niet roteren. Hou spanning in bil en buik. Actief steunen in de schouders.

NIVEAU	SERIES	DUUR	LOAD	SERIEPAUZE
1	3	10sec	n.v.t.	30sec
2	3	20sec	n.v.t.	30sec
3	3	30sec	n.v.t.	30sec

Oefening 9



Figuur 1.



Figuur 2.

Uitgangshouding: Neem de positie aan zoals in figuur 1.

Uitvoering: Neem de positie aan zoals op figuur 2. Hou de gestrekte arm in het verlengde van de romp.

Focus: Op het moment dat de arm geheven wordt mag de romp niet roteren. De onderrug mag niet doorzakken. Hou de spanning in bil en buik. Actief steunen in de schouders.

NIVEAU	SERIES	DUUR	LOAD	SERIEPAUZE
1	3	10sec	n.v.t.	30sec
2	3	20sec	n.v.t.	30sec
3	3	30sec	n.v.t.	30sec

Oefening 10



Figuur 1.



Figuur 2.

Uitgangshouding: Neem de positie aan zoals in figuur 1.

Uitvoering: Neem de positie aan zoals op figuur 2. Het geheven been moet ongeveer 10cm van de grond zijn. Hou de gestrekte arm in het verlengde van de romp.

Focus: Op het moment dat de arm en het been geheven worden, mag de romp niet roteren. De onderrug mag niet doorzakken. Hou spanning in bil en buik. Actief steunen in de schouders.

NIVEAU	SERIES	DUUR	LOAD	SERIEPAUZE
1	3	10sec	n.v.t.	30sec
2	3	20sec	n.v.t.	30sec
3	3	30sec	n.v.t.	30sec

Oefening 11



Figuur 1.

Uitgangshouding: Neem de positie aan zoals in figuur 1.

Focus: Er mogen in deze positie geen rotaties plaatsvinden en schouders, heupen en enkels moeten één lijn vormen. Het bekken mag niet naar voren of achter verplaatsen. Hou spanning in bil en buik.

NIVEAU	SERIES	DUUR	LOAD	SERIEPAUZE
1	3	10sec	n.v.t.	30sec
2	3	20sec	n.v.t.	30sec
3	3	30sec	n.v.t.	30sec

Oefening 12



Figuur 1.



Figuur 2.

Uitgangshouding: Neem de positie aan zoals in figuur 1.

Uitvoering: Hef nu het bovenliggende been zodat er een hoek van +/- 30 graden wordt gevormd met het onderliggende been (figuur 2).

Focus: Er mogen in deze positie geen rotaties plaatsvinden en schouders, heupen en enkels moeten één lijn vormen. Het bekken mag niet naar voren of achter verplaatsen. Hou spanning in bil en buik.

NIVEAU	SERIES	DUUR	LOAD	SERIEPAUZE
1	3	10sec	n.v.t.	30sec
2	3	20sec	n.v.t.	30sec
3	3	30sec	n.v.t.	30sec

Oefeningen 13



Figuur 1.



Figuur 2.

Uitgangshouding: Neem de positie aan zoals op figuur 1.

Uitvoering: Buig nu het bovenliggende been zoals op figuur 2.

Focus: Er mogen in deze positie geen rotaties plaatsvinden en schouders, heupen en enkels moeten één lijn vormen. Het bekken mag niet naar voren of achter verplaatsen. Hou spanning in bil en buik.

NIVEAU	SERIES	DUUR	LOAD	SERIEPAUZE
1	3	10sec	n.v.t.	30sec
2	3	20sec	n.v.t.	30sec
3	3	30sec	n.v.t.	30sec