

# Core training | Rozenberg © 2007

## De oefentherapie

Veel klachten van onderrug, bilstreek, hamstrings en liezen worden veroorzaakt door een disbalans in krachten rondom het bekken, de onderrug en de heupen. Mogelijke oorzaken zijn:

- 1) **spierkracht tekort** in buik-, rug- en bovenbeenspieren
- 2) een **onevenwicht** in spierkracht
- 3) onvoldoende **coördinatie** in spierkracht.

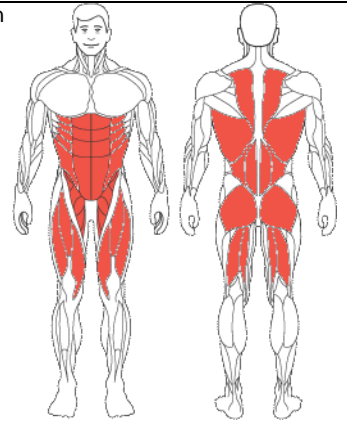
Vooral bij sporten waarbij de **core** (zwaartepunt van het lichaam: bekken) snel in het horizontale en verticale vlak beweegt, zoals loop-, bal-, zwem- en vechtsporten, is een goede **core** stabiliteit van belang (ook wel bekken-romp stabiliteit genoemd). Bijgevolg verbetert het programma ook de sportprestatie.

Er wordt aangeraden om een **balans bal** (ook wel *Swiss ball* genoemd) te gebruiken, hoewel ook een variant zonder bal mogelijk is.

De diameter is afhankelijk van de lichaamslengte (lengte <1,68 m=55cm diameter/1,68-1,88m=65cm/>1,88m=75cm).

Het programma is combinatie van kracht en coördinatie oefeningen.

Doe de oefeningen elke dag.



## 1e en 2e week

### Buikbrug

Rugligging. Steun met de schouders op de grond en met de voeten op de bal (of grond). Knieën opgetrokken. Breng nu het bekken omhoog. Probeer het bekken in 1 lijn te krijgen met de rug en benen ("plank"). Hou deze houding 30 sec vast en rust 30 sec. Doe de oefening 3x.



### Zijbrug

Zijligging. Steun op 1 onderarm op de bal (of grond) en de voeten op de grond. Breng het bekken omhoog. Probeer het bekken in 1 lijn te krijgen met de rug en benen ("plank"). Hou deze houding 30 sec vast en rust 30 sec. Doe de oefening 3x voor beide benen.



### Rugbrug

Buikligging. Steun met de handen of onderarmen op de grond en met de voeten op de bal (of grond). Breng het bekken omhoog. Probeer het bekken in 1 lijn te krijgen met de rug en benen ("plank"). Hou deze houding 30 sec vast en rust 30 sec. Doe de oefening 3x voor beide zijden



### Buikspieren

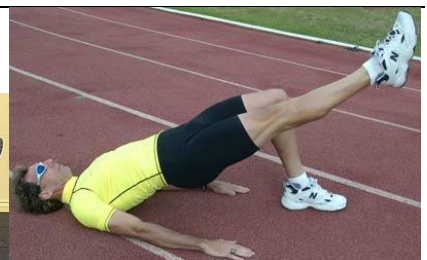
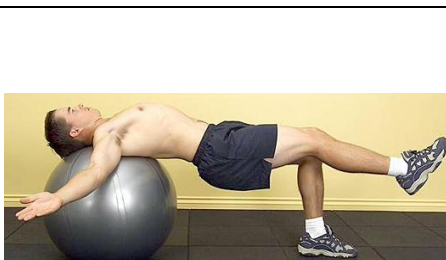
Rugligging. Benen omhoog, knieën licht gebogen. Span nu de buikspieren aan zodat het bekken van de grond komt (bekken kantelen). Hou deze houding 30 sec vast en rust 30 sec. Doe de oefening 3x.



## 3<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> week

### Buikbrug

Rugligging. Schouders op de bal (of grond). 1 Voet op de grond met de knie gebogen. Breng het andere been gestrekt omhoog. Probeer het bekken in 1 lijn te krijgen met de rug en benen ("plank"). Hou deze houding 30 sec vast en rust 30 sec. Doe de oefening 3x voor beide benen.



### Zijbrug

Zijligging. 1 Elleboog op de bal (of grond). 1 Voet op de grond. Breng het andere been gestrekt omhoog. Probeer het bekken in 1 lijn te krijgen met de rug en benen ("plank"). Hou deze houding 30 sec vast en rust 30 sec. Doe de oefening 3x voor beide benen.



## Rugbrug

Rugligging. Steun met de onderarmen op de grond. 1 Voet op de bal, knie gesterkt. Probeer een perfecte lijn te maken met schouders, borst en bekken. Breng het andere been gestrekt omhoog. Probeer het bekken in 1 lijn te krijgen ("plank") met de rug en benen. Hou deze houding 30 sec vast en rust 30 sec. Doe de oefening 3x voor beide benen.



## Rugspieren (superman)

buikligging. Buik en bekken op de bal, voeten en armen gestrekt en los van de grond. Maak de rug zo hol mogelijk. Hou deze houding 30 sec vast en rust 30 sec. Doe de oefening 3x.



## 5<sup>e</sup> en 6<sup>e</sup> week

### Buikbrug

Rugligging. Schouders op de bal (of grond). 1 Voet op de grond met de knie gebogen.

Breng het andere been gestrekt omhoog. Hou de positie 2 seconden vast en laat het been daarna naar beneden zakken. Tik de grond aan en breng het been weer omhoog. Hou de knie gestrekt. Probeer het bekken in 1 lijn te krijgen met de rug en benen ("plank"). Doe 3 series van 30 herhalingen voor elk been.



### Zijbrug

Zijligging. 1 Elleboog op de bal (of grond). 1 Voet op de op de grond met de knie gestrekt. Zoek evt met de vrije arm steun.

Breng het andere been gestrekt omhoog. Hou de positie 2 seconden vast en laat het been daarna naar beneden zakken. Tik de grond aan en breng het been weer omhoog. Hou de knie gestrekt. Probeer het bekken in 1 lijn te krijgen met de rug en benen ("plank"). Doe 3 series van 30 herhalingen voor elk been.



### Rugbrug

Rugligging. Steun met de onderarmen op de grond. 1 Voet op de bal, knie gesterkt.

Breng het andere been gestrekt omhoog. Hou de positie 2 seconden vast en laat het been daarna naar beneden zakken. Tik de grond aan en breng het been weer omhoog. Hou de knie gestrekt. Probeer het bekken in 1 lijn te krijgen met de rug en benen ("plank"). Doe 3 series van 30 herhalingen voor elk been.



### Buikspieren (crunch)

rugligging, knieën opgetrokken. Span de buikspieren aan zodat de schouders loskomen van de bal (of grond). Let op: kom niet helemaal overeind, laat enkel de schouders loskomen.

Hou de positie 2 seconden vast en ontspan. Doe 3 series van 30 herhalingen.



## Gevorderden

### Buikbrug

Rugligging. Onderarmen en 1voet op de bal (of de grond).

Breng het andere been gestrekt omhoog. Hou de positie 2 seconden vast en laat het been daarna naar beneden zakken. Tik de grond aan en breng het been weer omhoog. Hou de knie gestrekt. Probeer het bekken in 1 lijn te krijgen met de rug en benen ("plank"). Doe 3 series van 30 herhalingen voor elk been.



## Zijbrug

Zijligging. 1 Elleboog op de bal (of grond). 1 Voet op de op de grond met de knie gestrekt. Andere arm gestrekt omhoog.

Breng het andere been gestrekt omhoog. Hou de positie 2 seconden vast en laat het been daarna naar beneden zakken. Tik de grond aan en breng het been weer omhoog. Hou de knie gestrekt. Probeer het bekken in 1 lijn te krijgen met de rug en benen ("plank"). Doe 3 series van 30 herhalingen voor elk been.



## Rugbrug

Buikligging. Steun met 1 onderarm op en de voet van de andere zijde op de grond.

Breng het andere been gestrekt omhoog. Hou de positie 2 seconden vast en laat het been daarna naar beneden zakken. Tik de grond aan en breng het been weer omhoog. Hou de knie gestrekt. Probeer het bekken in 1 lijn te krijgen met de rug en benen ("plank"). Doe 3 series van 30 herhalingen voor elk been.



## Log roll

Steun op de handen en voeten. Houd rug, bekken en benen op 1 lijn. Til nu de rechter hand van de grond, breng de arm gestrekt omhoog en draai langzaam het hele lichaam om (van rug boven naar buik boven). Draai nu verder tot de starthouding. Houd het lichaam gedurende de gehele beweging zo veel mogelijk op 1 lijn. Doe 3 series van 10 volledige rotaties. Wissel de rotatie richting af.



## Wat te doen bij pijn

De eerste 3 weken kunnen de klachten licht toenemen, dit is een gunstig teken dat er veranderingen in het spierkorset optreden. Is een oefening erg pijnlijk, sla deze dan over. Neem bij uitgesproken pijnklachten enkele dagen rust, wanneer de pijn niet verdwijnt of snel terugkomt bij het herstarten van de oefeningen: neem contact op met de sportarts.



## Zitten

Zitten is vaak de oorzaak van rugklachten. De balans bal kan ook als stoel worden gebruikt en dwingt daarmee tot een goede houding en traint daarmee de buik- en rugspieren.

## Sport

Loop-, bal-, zwem- en vechtsporten zijn goed om de bekken-romp stabiliteit te trainen en onderhouden. Om deze sporten goed te kunnen uitvoeren is wel een minimum aan *core stability* nodig (dit kan worden getraind met bovenstaand programma). Deze snelle sporten vereisen vooral coördinatie en spierkracht evenwicht. Bij krachtsporten en een sport als muurklimmen staat de *core* spierkracht voorop.

