

Trainingsrichtlijn Core Stability -Basics-



Uitleg voor de patiënt

Oefening 1 en 2 zijn gericht op het activeren van de **musculus transversus abdominis (TVA)**.

Middels het bewust en gecontroleerd aanspannen van deze **dwarse buikspier**, volgens bij beide oefeningen genoemde aanwijzingen, wordt deze spier getraind in het vervullen van zijn zogenoemde '**brace-functie**'. De ultieme situatie is om tijdens elke oefening van dit trainingsschema deze spier te activeren alvorens over te gaan tot het uitvoeren van deze oefening. De subtiele aanspanning is feitelijk de basis van elke andere oefening.

Het uiteindelijke doel is door middel het van veelvuldig en stelselmatig aanspreken van de TVA te komen tot een onbewuste en adequate aanspanning van deze spier.

Bij sporters met rugklachten verdienen oefening 1 en 2 extra aandacht.

In deze situatie raakt deze spier, die gewoonlijk altijd actief is, zijn alertheid kwijt.

Oefening 3 tot en met 13 zijn gericht op het versterken van de rug en buikspieren door bepaalde posities langdurig vol te houden.

Deze spieren worden hierdoor getraind in hun vermogen om langer en krachtiger een stabiele rompositie te behouden tijdens sportbeoefening.

Elke oefening heeft 3 niveaus: 10 seconden, 20 seconden en 30 seconden.

Allereerst wordt geprobeerd niveau 1 vol te houden zonder trillen of veranderen van beschreven uitgangshouding. Indien dit zonder problemen mogelijk is gaat men door naar het volgende niveau.

Het te trainen niveau moet lastig zijn maar wel zonder positieverandering en heftig trillen.

Elke oefening traint andere spieren en heeft een andere moeilijkheidsgraad.

Hierdoor wordt per oefening bepaald op welk niveau getraind dient te worden.

Indien sommige oefeningen gemakkelijk 3 maal 30 seconden kunnen worden volgehouden dient allereerst het aantal sets te worden verhoogd. Bijvoorbeeld: 4 maal 30 seconden of 5 maal 30 seconden.

Daarna kan gekozen worden om bepaalde de oefeningen langer dan 30 seconden te trainen. Bijvoorbeeld 40 of 50 seconden.

Succes!!!!

Oefening 1 (navel intrekken)



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	5 sec.	n.v.t.	30 sec.
2	3	10 sec.	n.v.t.	30 sec.
3	3	15 sec.	n.v.t.	30 sec.

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	5 sec.	n.v.t.	30 sec.
2	3	10 sec.	n.v.t.	30 sec.
3	3	15 sec.	n.v.t.	30 sec.

Oefening 3



figuur 1.



figuur 2.

Uitgangshouding: Neem de positie aan zoals op figuur 1.
 Uitvoering: Strek 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	10 sec.	n.v.t.	30 sec.
2	3	20 sec.	n.v.t.	30 sec.
3	3	30 sec.	n.v.t.	30 sec.

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	10 sec.	n.v.t.	30 sec.
2	3	20 sec.	n.v.t.	30 sec.
3	3	30 sec.	n.v.t.	30 sec.

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	10 sec.	n.v.t.	30 sec.
2	3	20 sec.	n.v.t.	30 sec.
3	3	30 sec.	n.v.t.	30 sec.

Oefening 6



figuur 1.

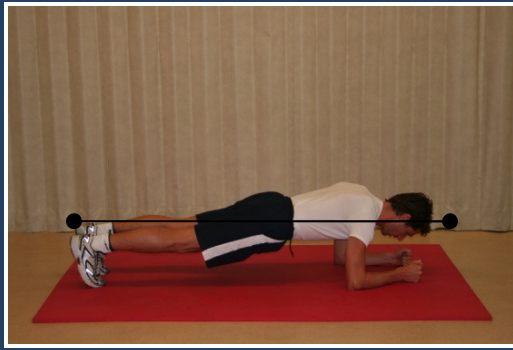


figuur 2.

Uitgangshouding: Neem de positie aan zoals op figuur 1.
 Uitvoering: Positioneer je been en arm zoals op figuur 2. De arm is zijwaarts gestrekt met de duim omhoog. 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	10 sec.	n.v.t.	30 sec.
2	3	20 sec.	n.v.t.	30 sec.
3	3	30 sec.	n.v.t.	30 sec.

Oefening 7

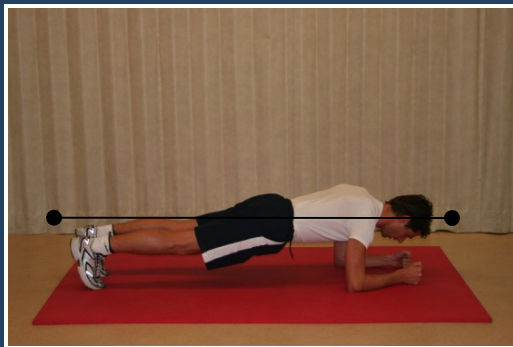


figuur 1.

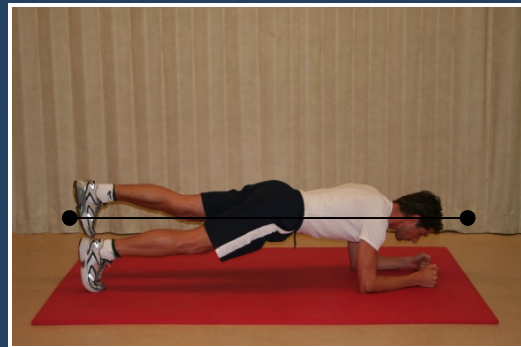
Uitgangshouding: Neem de positie aan zoals in figuur 1 (ellebogen onder de schouders).
Focus: Zowel de romp als het onderlichaam moet een horizontale lijn vormen.
Hou spanning in bil en buik. Actief steunen in de schouders.

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

Oefening 8



figuur 1.



figuur 2.

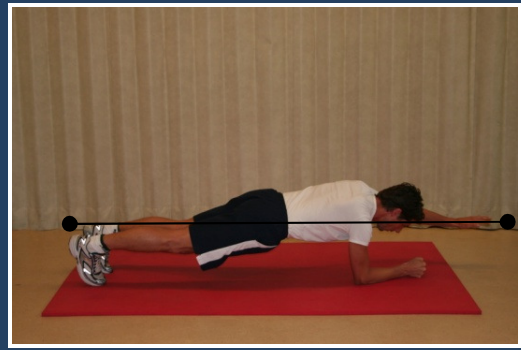
Uitgangshouding: Neem de positie aan zoals in figuur 1.
Uitvoering: Neem de positie aan zoals op figuur 2. Het geheven been moet ongeveer 10 cm van de grond zijn.
Focus: Op het moment dat het been geheven wordt mag de romp niet roteren.
Hou spanning in bil en buik. Actief steunen in de schouders.

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

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 spanning in bil en buik. Actief steunen in de schouders.

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

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 10 cm van de grond zijn. Hou de gestrekte arm in het verlengde van de romp.

Focus:

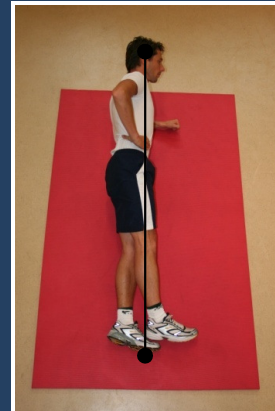
Op het moment dat de arm en het been geheven worden mag de romp niet roteren. De onderrug mag niet doorzakken. Hou spanning in bil en buik. Actief steunen in de schouders.

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

Oefening 11



figuur 1.



figuur 2.

Uitgangshouding:
Focus:

Neem de positie aan zoals in figuur 1.
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 (zie figuur 2). Hou spanning in bil en buik.

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

Oefening 12



figuur 1.



figuur 2.

Uitgangshouding :
Uitvoering:

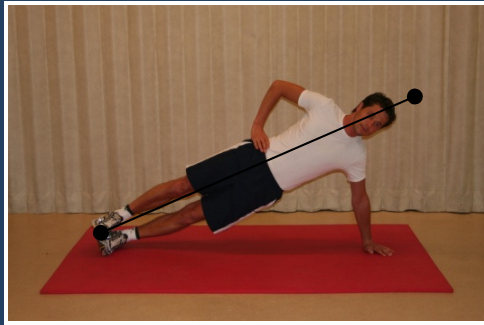
Neem de positie aan zoals in figuur 1.
Hef nu het bovenliggende been zodat er een hoek van +/- 30 graden wordt gevormd met het onderliggende been (figuur 2).

Focus:

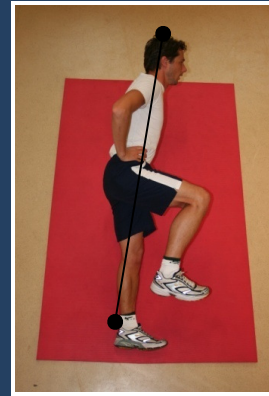
Er mogen in deze positie geen rotaties plaatsvinden en schouders, heupen en enkels moeten één lijn vormen. Het bekken mag niet naar voren of achter verplaatsen. Hou spanning in bil en buik.

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

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	10 sec.	n.v.t.	30 sec.
2	3	20 sec.	n.v.t.	30 sec.
3	3	30 sec.	n.v.t.	30 sec.