

Nut

Veel klachten van de onderrug, bilstreek, hamstrings en liezen worden veroorzaakt door een disbalans in krachten rondom het bekken, de onderrug en de heupen. Vaak bestaat er een krachttekort in de hamstrings, de schuine buikspieren, de spieren in de buikwand van de zij. De rechte buikspieren en rechte rugspieren stellen meestal geen probleem. Vooral bij sporten als atletiek, voetbal, turnen, duurloop, sprint is een goede core stabiliteit van belang.

Schema

Voer de onderstaande oefeningen om de dag uit. Indien de volgende oefeningen moeilijk uit te voeren zijn en kramp opleveren zal er vrijwel zeker vermindering van klachten (en verbetering van prestatie volgen). De oefeningen dienen minimaal 6 weken te worden uitgevoerd om effect te kunnen verwachten. Afhankelijk van de klachten en het sportniveau kan de oefening zwaarder gemaakt worden, volgens de hieronder beschreven manieren.

Oefening 1: buikbrug

Getrainde spieren

hamstrings, bilspieren, rugspieren

Basisoefening

Rugligging, schouders op de grond, armen over elkaar op de borst, vervolgens bekken omhoog brengen door knieën te buigen. Het bekken dient in het verlengde (of hoger) van de borst-buik-bovenbenen te blijven. Probeer deze stand 20 seconden vol te houden, vervolgens 20 seconden rust. Deze oefening 3x herhalen.

Indien de oefeningen kramp in de hamstrings oplevert leg dan de voeten op een ophoging.



Verzwaren 1

De basisoefening opnieuw uitgevoerd, echter nu wordt 1 van beide onderbenen uitgestoken zodat het onderbeen in het verlengde van borst-buik-bekken-bovenbeen komt. Probeer deze stand 20 seconden vol te houden, vervolgens andere been. Deze oefening 3x herhalen. Indien de oefeningen kramp in de hamstrings oplevert leg dan de voeten op een ophoging, zoals bij de basisoefening uitgelegd.

Verzwaren 2

Als verzwaren 1, echter i.p.v. op de schouders te steunen, wordt er nu op de ellebogen gesteund. Deze oefening 3x herhalen.



Core training / Bekken-rompstabilisatie 2/3

Oefening 2: zijbrug

Getrainde spieren

schuine buikspieren, spieren in de buikwand in de zij, voorste en buitenste bovenbeenspieren

Basisoefening

Zijligging met afsteun op de elleboog (hulp van de andere arm mag, zolang de borst maar verticaal blijft), probeer de benen gestrekt te houden en het bekken zo hoog mogelijk te krijgen. Probeer deze stand 20 seconden vol te houden, vervolgens andere zijde. Deze oefening 3x herhalen.



Verzwareng

De uitgangspositie is de vorige oefening. Vervolgens moet het bovenste been worden opgetild, terwijl beide benen gestrekt blijven. Probeer deze stand 20 seconden vol te houden, vervolgens andere zijde. Deze oefening 3x herhalen.

Oefening 3: rugbrug

Getrainde spieren

rechte buikspieren, voorste bovenbeenspieren

Basisoefening

Opdrukhouding, waarbij er wordt gesteund op de onderarmen. Probeer het bekken weer zo hoog mogelijk op te tillen. Probeer deze stand 20 seconden vol te houden, vervolgens 20 seconden rust. Deze oefening 3x herhalen.



Verzwareng

Zelfde uitgangshouding, echter nu 1 been gestrekt van de grond tillen. Probeer deze stand 20 seconden vol te houden, vervolgens andere zijde. Deze oefening 3x herhalen.

Oefening 4: superman

Getrainde spieren

rechte rugspieren, bilspieren, hamstrings

Oefening

Buikligging, handen achter het hoofd. Probeer deze stand 20 seconden vol te houden, vervolgens 20 seconden rust. Deze oefening 3x herhalen.



Oefening 5: gemodificeerde crunch

Getrainde spieren

rechte buikspieren, schuine buikspieren

Oefening

rugligging, beide benen omhoog, vervolgens met de linker hand de rechter voet aanraken en de benen zo goed mogelijk gestrekt houden. Vervolgens rechter hand naar linker voet. Voor elke hand 20 herhalingen, deze oefening 3x uitvoeren met 1 minuut pauze

