

Kern-stabiliteit training

Stabiliteit van de romp



Core, wat is het?

'Core' betekent letterlijk kern. Dus wanneer we het over core training hebben, dan gaat het over oefeningen die onze romp stabiel en sterker maken. Het trainen van de kern houdt in het ontwikkelen van de binnenste spieren, die je dus niet ziet, van je middel, je heupen en je onderrug.

Ook bijvoorbeeld yoga en pilates bevatten vormen van deze 'workout'. De term is niet nieuw, maar de technieken zijn inmiddels zo aangepast dat de resultaten nog hoger liggen.

Waar is het goed voor?

Of je nu een fanatieke sporter bent of nog nooit van je leven een sportschool van binnen hebt gezien, iedereen heeft baat bij core oefeningen. Door het ontwikkelen van je 'kern' spieren kan je lichaam veel meer hebben dan het nu kan. Je maakt je lichaam sterker en gezonder waardoor je dagelijkse oefeningen en handelingen veel functioneler kunt uitvoeren zonder daarbij blessures op te lopen. Je zult zien dat het tillen van zware voorwerpen of het staand schieten je een stuk gemakkelijker af gaat. Daarnaast werk je aan een goede houding en balans en kunnen onderrugklachten verdwijnen. En niet onbelangrijk: je middel wordt nog eens een stuk strakker ook. Daarnaast loop je ook nog eens minder de kans om blessures op te lopen.

Stabiliteit

Het doel van stabilisatie oefeningen is de spieren rond een gewricht of gewrichten te versterken in een bepaalde positie. Het is van groot belang de juiste positie te trainen om daadwerkelijk effect te hebben. Wanneer we stabilisatie oefeningen voor de romp doen, doen we dat om een betere houding te kunnen handhaven en zodoende een gezonde rug te creëren of te behouden. Dit betekent dat we tijdens de oefening de gewenste houding moeten aannemen in een positie waarin de spieren harder moeten werken dat ze gewend zijn. Op deze manier worden de rompspieren getraind voor hun belangrijkste functie in het dagelijkse leven.

Als er gesproken wordt over stabiliteit wordt veelal het onderscheid gemaakt tussen "actieve stabiliteit" en "passieve stabiliteit". Actieve stabiliteit wordt geleverd door de spieren en is de beste manier om de belasting die op het lichaam staat op te vangen en te controleren. Passieve stabiliteit wordt geleverd door de gewrichten en het kapsel- en bandapparaat, deze wijze van stabiliseren is minder gunstig aangezien deze zogenaamde "niet-te-traineren-delen" makkelijk overbelast kunnen raken.

Als de actieve stabiliteit dus onvoldoende ontwikkeld is en hiermee de stabiliteit dus onvoldoende is kunnen er lichamelijke klachten ontstaan. Deze klachten zijn het gevolg van compensatie voor het gebrek aan actieve stabiliteit door gebruik te gaan maken van passieve stabiliteit door het "hangen" in gewrichten, wat op den duur een overbelasting van het kapsel- en bandapparaat oplevert.

Actieve stabiliteit

Core Training richt zich op het verbeteren van de actieve stabiliteit.

Met Core Training wordt er niet alleen getraind met specifieke buikspieroefeningen en rugoefeningen, maar wordt de lichaamshouding meer in zijn geheel benaderd. In het dagelijks leven functioneren spieren en spiergroepen ook in samenwerking en dat is ook het uitgangspunt van Core Training. Door middel van het oefenen van verschillende uitgangshoudingen en/of bewegingen, waarbij een voortdurende actieve stabilisatie wordt nagestreeft worden verschillende spieren en spiergroepen geactiveerd.

Bij elke oefening is de uitgangshouding, uitvoering en de controle/balans heel erg belangrijk. Als de uitvoering onvoldoende is (en er dus sprake zal zijn van compensatie oftewel passieve stabilisatie), wordt er niet specifiek getraind wat getraind moet worden.

Zolang de oefeningen goed uitgevoerd worden en er volledige actieve controle is wordt met deze training de 'zwakste schakel' binnen het beweegpatroon getraind. Deze 'zwakke schakel' is voor iedereen anders en zal als eerste vermoeid raken en dus ook als eerst gevoeld worden. Als deze "zwakste schakel" vermoeid raakt zal er wederom de neiging tot compensatie ontstaan.

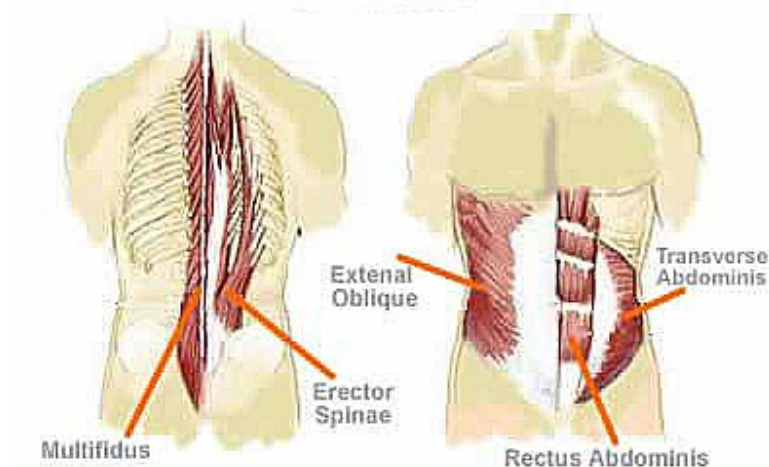
Wil je sterke buikspieren, sterke rugspieren en een goede lichaamshouding; dan moet je core strength & stability training gaan doen!



Het lichaam is gemaakt om te bewegen maar doordat we veel tijd zittend en liggend doorbrengen ontwikkelen we een verkeerde en slechte lichaamshouding zonder dat we het zelf in de gaten hebben! Door het trainen van de core spieren word je hele lichaam sterker, je krijgt er een goede houding van en er komt veel minder druk op je wervelkolom te staan, dit verminderd rugklachten aanzienlijk of zal rugklachten voorkomen! Door core strength & stability training ontwikkel je ook sterke buikspieren en sterke rugspieren; kortom je ontwikkeld een zeer sterke romp van waaruit alle bewegingen van het lichaam beginnen en daarnaast zorgen deze spieren er ook voor dat we rechtop kunnen lopen en rennen, wanneer deze spieren zwak zijn of worden dan word het steeds moeilijker om een goede rechtopstaande houding te hebben.

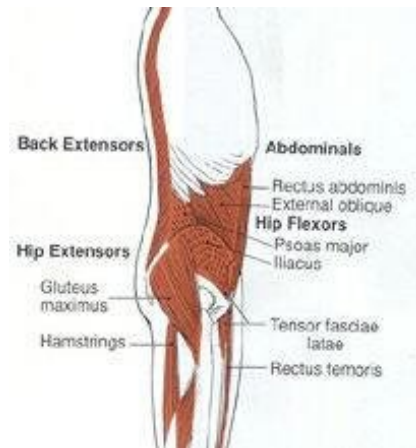
Voor het ontwikkelen van sterke buikspieren is het beter en verstandiger geen fitness apparaten te gebruiken. Deze apparaten zorgen namelijk voor stabiliteit en dat is niet wat je wilt. Door instabiliteit worden namelijk ook onderliggende, kleine spieren getraind. Buikspieren kun je daarom perfect trainen met core strength oefeningen. Met deze oefeningen ontwikkel je niet alleen je buikspieren, maar ook een aantal onderliggende spieren en je onderrug spieren. Door deze training krijg je niet alleen sterke buikspieren maar een hele sterke romp.

Wat is de Core unit van je lichaam?



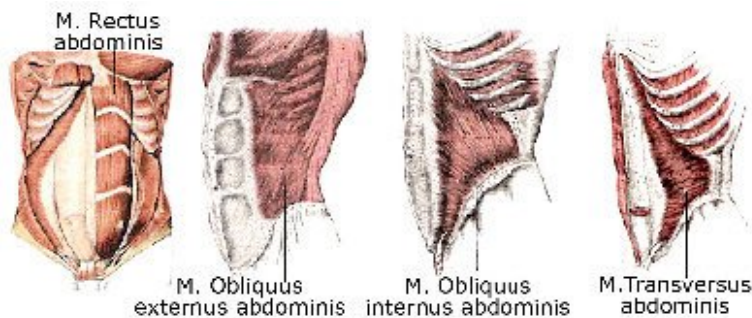
Met de core unit wordt in het algemeen de romp verstaan; meer specifiek het rug-, buik- en bekkengebied.
Buikspieren; rectus abdominus, obliques internus & externus abdominus, transversus abdominis.
Rugspieren; erector spinae en de multifidus maar ook de quadratus lumborum, paraspinale musculatuur, rotatoren, latisimus dorsi

Rompspieren: overzicht



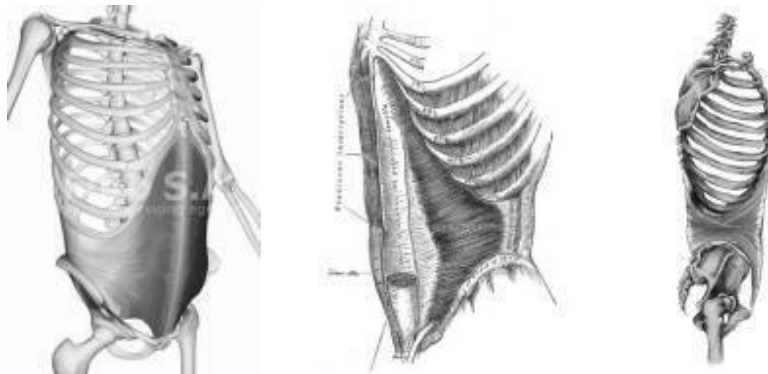
Op bovenstaand overzicht zie je alle spieren die betrokken zijn bij core strength training. De romp is zowel de drager als initiator van het menselijk bewegen, in dit verband spreken we over rompstabiliteit en rompkracht. Het is het deel van het lichaam waar het lichaamszwaartepunt zich bevindt en welke de voorwaarde vormt voor bewegen en verplaatsen. De romp is het platform voor bewegen, voor verplaatsen en handelingen van ledematen. Hierbij dient de romp zowel stabiliteit als mobiliteit te garanderen. Lukt dit niet dan zullen alledaagse activiteiten en sportactiviteiten niet goed uitgevoerd kunnen worden en is er een grote kans op blessures.

Buikspieren: overzicht



Hierboven zie je een overzicht van de buikspieren; hiervan is de rectus abdominis de bekendste, deze vormen namelijk het welbekende wasbord oftewel de six-pack. De schuine buikspieren, oftewel de obliques internus en externus, zijn daarnaast uiteraard goed bekend bij de sporters maar deze schuine buikspieren worden bijna altijd op de verkeerde manier getraind. Veelal worden weer de crunches en sit up's gedaan om de schuine buikspieren te trainen maar ook deze varianten zijn erg slecht en zorgen niet voor resultaat.

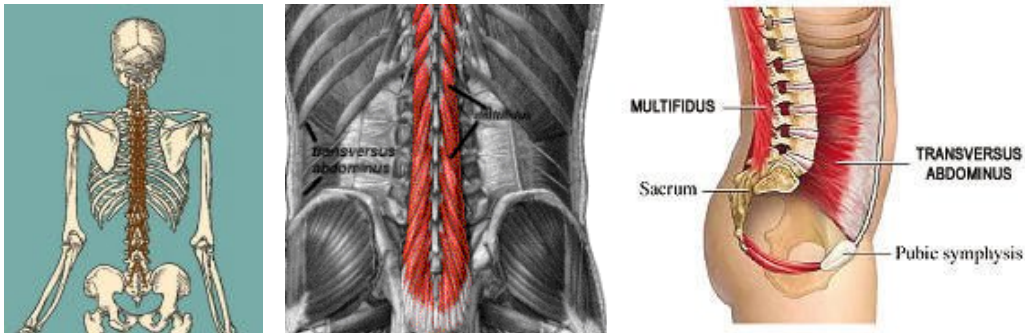
Transversus Abdominus



De twee belangrijkste spieren van de core unit zijn de transversus abdominus (dwarse buikspier) en de multifidus (lage rugspier). Deze twee zijn de diepst liggende spieren in de core unit, zij liggen het dichtst bij de wervelkolom en zijn beiden stabilisatoren.

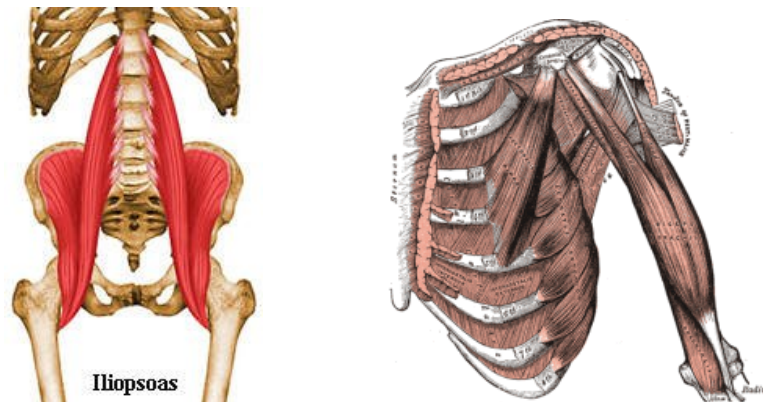
De transversus abdominus en de multifidus zijn interne spieren en liggen onder de rectus abdominus en de externe obliques. Deze spieren zorgen voor de ademhaling, de houding en de absolute lichaamskracht. Als deze spieren goed aangespannen zijn zorgen ze ook nog eens voor een extra toename van spanning in de borst- en rugomgeving en ze vergroten de interne buikspierspanning voor een sterke core. De transversus abdominus (dwarse buikspier, oftewel de buikwand) loopt horizontaal via de zijkant om je organen heen naar de voorkant van je buik. Daar hechten de twee spieren door een peesplaat aan elkaar vast. Deze buikspier wordt ook wel de buikwand genoemd en de belangrijkste functie is het stabiliseren van het bekken en de onderrug.

Multifidus



De multifidus is samen met de transversus abdominus de belangrijkste spier van de core unit. Het is een bundel van spiervezels die begint bij het heilig been (bekken/heup) en helemaal langs de wervelkolom doorloopt naar de 2e halswervel. De multifidus hecht zich aan alle wervels uit de wervelkolom en wanneer je deze spier weg zal halen dan kunnen we niet meer rechtop lopen!

Iliopsoas en de Intercostales



Tot slot nog twee belangrijke spieren die meegetraind worden; de iliopsoas (ook vaak psoas genoemd) en de intercostales.

De intercostales (tussenribspieren) worden meegetraind bij veel bewegingen, ze zien eruit als de tanden van een vork. De andere spiergroep is de iliopsoas (de diepe lendespier) dit is een van de krachtigste spieren in het lichaam en wordt ook wel de heup buiger genoemd. De iliopsoas ligt diep verscholen in de buikwand en kan door de anatomische ligging van buitenaf niet gezien worden.

Bron: www.pt-nijmegen.nl

Uitvoering Core Training

Core Training kan toegepast worden in oneindig veel variaties. Opbouw in de oefeningen is erg belangrijk omdat de actieve stabiliteit te allen tijde moet worden gewaarborgd. Een te hoge intensiteit / moeilijkheid zal alleen maar resulteren in het passief stabiliseren. Dit zal dan niet resulteren in het verbeteren van de actieve stabiliteit, maar eerder klachten provoceren door belasting van de “niet-te-traineren-delen”.

Core Oefeningen

Het idee achter core training is dus het trainen van de dieper liggende rompspieren. Hiervoor kun je met losse

gewichtjes (dumbbels) of met een gymbal werken. Maar je kunt bepaalde oefeningen ook prima zonder hulpattributen doen.

Tijdsduur: 5 minuten routine (5 repetities van 1 minuut). Ga van de ene oefening over in de andere zonder rustpauze. Indien mogelijk herhaal de oefening gedurende 10-15 minuten. Rust tot 1 minuut voordat je de 5 minuten routine herhaalt. Voer de bewegingen bewust langzaam uit waarbij je de aandacht richt op een correcte en gecontroleerde uitvoering.

Oefening 1: Hiel press



Niveau 1: Hiel tap



Niveau 2: Hiel press



Niveau 3: Hiel tap/press met torsie

Doel: Ontwikkelen van de rug stabilisatoren en heupspieren.

Startpositie: Ga op je rug liggen. Buikspieren aanspannen om de lage rug op de vloer te houden. Heupen en knieën in een hoek van 90 graden (onderbenen horizontaal).

Beweging:

Niveau 1 Heel Tap

Laat je linker hiel naar de vloer zakken. Hou gedurende de beweging een hoek van 90 graden in de knie. Keer terug naar de startpositie en herhaal de beweging voor het rechterbeen. Wissel linker- en rechterbeen af gedurende 1 minuut. Of laat het ene been zakken terwijl het andere opgetild wordt.

Niveau 2 Hiel Press

Strek een been tot horizontaal en laat het langzaam tot bijna op de grond zakken. Ga dan terug naar de startpositie en wissel van been. De beweging kan ook met beide benen tegelijkertijd uitgevoerd worden (is moeilijker).

Niveau 3 Hiel Press met torsie

Plaats je handen achter je hoofd. Voer een hiel press uit en draai tegelijkertijd met je bovenlichaam/schouders: linkerschouder naar rechterknie en omgekeerd. Hou je ellebogen zo ver mogelijk naar achteren.

Oefening 2: heuplift



Niveau 1: Heuplift



Niveau 2: Heuplift met 1 been (rugligging)

Doel: het versterken van gluteus en hamstrings.

Startpositie: Ga op je rug liggen. Hou je knieën gebogen in een hoek van 90 graden, je voeten tegen elkaar. Basis versie – armen gestrekt langs het lichaam. Gevorderd – armen gestrekt omhoog.

Beweging:

Niveau 1 – Heuplift

Span de gluteus en duw je heupen zo ver mogelijk omhoog. Hou je knieën en voeten tegen elkaar, houding 1 minuut vasthouden.

Niveau 2 – Heuplift met 1 been

Als niveau 1, maar til dan de linkervoet ca. 5 cm omhoog. Herhaal met de rechtervoet. Laat de heupen niet zakken.

Oefening 3: Statische Zijbrug



Niveau 1: statische zijbrug

Doel: Versterken van de abdominal obliques en transversus abdominus.

Startpositie: Ga op je zij liggen steunend op je onderarm. Span je buikspieren.

Beweging:

Niveau 1 – Statische zijbrug

Druk de heup zo ver mogelijk omhoog. Draag het lichaamsgewicht op je onderarm. Hou je rug in een rechte lijn van je enkels via schouders tot je oren. Wissel na 30 sec. van zijde.

Niveau 2 – Statische zijbrug met 1 been

Als niveau 1, maar til nu ook je bovenste voet 5cm omhoog. Wissel na 30 sec. van zijde.



Niveua 2: statische zijbrug met 1 been

Oefening 4: Statische Brug



Niveau 1: Statische liggende brug

Doel: Versterken van de transversus abdominus en voorste buikspieren.

Startpositie: Liggend op de buik. Span de buikspieren.

Beweging:

Niveau 1 – Statische liggende brug

Druk het lichaam omhoog, steunend op de onderarmen en de tenen. hou het lichaam in een rechte lijn, laat de heupen niet zakken.

Niveau 2 - Statische liggende brug met 1 been

Als niveau 1, maar til nu ook de linker voet 5cm omhoog. Wissel na 30 sec. van zijde.



Niveau 2: Statische liggende brug met 1 been

Oefening 5: Buikligging met heffing



Niveau 1: buikligging met schouderheffing

Doel: Versterken van de rugspieren. Oefening kan ook uitgevoerd worden om de rand van een bed.

Startpositie: Ga op je buik liggen. Span de buikspieren.

Beweging:

Niveau 1 - buikligging met schouderheffing

Hef het bovenlichaam en hou 30 sec. vast.

Niveau 2 - buikligging met beenheffing

Steun je voorhoofd op de handen, hef de benen en hou 30 sec. vast.

Niveau 3 - buikligging met been- en schouderheffing (Zwaantje)

Hef gelijktijdig je benen en schouders zodat je enkel op je buik ligt.



Niveau 2: buikligging met beenheffing

Bron: TriLife Coaching,

Oefening 6: Superman



Niveau 1: strekken met been- & armheffing



Niveau 2: strekken met beenheffing en torsie

Doel: Versterken van de rugspieren.
Startpositie: Ga op handen en knieën steunen.
Beweging:

Niveau 1 - strekken met been & armheffing

Strek je linkerarm en rechterbeen gelijktijdig zodat ze een rechte lijn met de romp vormen. 30 sec. vasthouden, wissel daarna van zijde.

Niveau 2 - strekken met beenheffing en torsie

Als niveau 1, maar leg nu ook de hand op het achterhoofd en tik met je elleboog je steunhand aan.

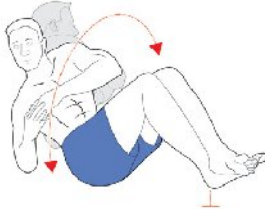
Oefening 7: Laterale kniezakking



Doel: Versterken van de rug- en buikspieren.
Startpositie: Ga op je rug liggen met je heupen en knieën in een hoek van 90 graden gebogen. Span je buikspieren.

Beweging: Hou je knieën en voeten tegen elkaar. Laat je knieën afwisselend naar links en rechts zakken zonder dat de rug van de vloer komt.

Oefening 8: Russische twist



Doel: Versterken van de rug- en buikspieren.
Startpositie: Ga zitten met je heupen en knieën in een hoek van 90 graden. Span je buikspieren.

Beweging: Neem een dunnebell en zwaai die naar links en rechts terwijl je de heupen stilhoudt en draaid in je schouders.

Oefening 9: Uitstappen met dumbbell



Doel: Versterken van de rug- en buikspieren.

Startpositie: Ga rechtop staan met je voeten op schouderbreedte van elkaar. Houd de dumbbells met gestrekte armen naast je lichaam.

Beweging:

Vanuit deze positie zet je een grote stap naar voren met je linker of rechterbeen. Zak naar beneden tot je voorste been een hoek van 90 graden maakt (evenwijdig staat aan de vloer) en je knie van je andere been de grond niet raakt. Keer de beweging om en zet krachtig af via je voorste been en hiel tot je weer rechtop staat. Houd je rug tijdens de oefening goed recht. Met deze oefening train je ook je bilsieren en je hamstrings.

Oefening 10: Opstap (step-up) met dumbbell – voorwaarts en zijwaarts



Doel: Versterken van de rug- en heupspieren.

Startpositie: Ga rechtop staan met je voeten op schouderbreedte van elkaar. Houd de gewichten met gestrekte armen naast je lichaam.

Beweging:

Vanuit deze positie stap je met één voet op de verhoging (ca. 40cm hoog) en plaats je de andere voet er vervolgens naast. Stap daarna in omgekeerde volgorde terug omlaag waarna je de handeling herhaalt, nu beginnend met de andere voet.

Deze oefening is ook heel goed zijdelings uit te voeren, waarbij je eerst met je linkervoet op de verhoging stapt, dan de rechtervoet er naast plaatst en vervolgens met de linkervoet aan de andere zijde weer afstapt, de rechtervoet volgend. Dan doe je hetzelfde maar nu terug naar de rechterzijde van de verhoging.

Doe-Het-Zelf gewichten

Het is heel eenvoudig om thuis een zeer effectieve core-trainingsprogramma op te bouwen, gebruikmakend met gewichten die je van alledaagse voorwerpen kan maken. Hier zijn enkele suggesties.

Je kunt natuurlijk dumbbells kopen maar met een heel klein beetje fantasie kun je bijvoorbeeld gebruik maken van...

Emmers

Emmers zijn standaard voorzien van een handvat en kunnen met net zoveel water of zand gevuld worden als gewenst is. 1 liter water weegt 1kg. De emmers zijn uitstekend te gebruiken voor step-ups en squats.

Melkflessen

Vul een 2 liter melkfles met water en je hebt een 2kg dumbbell en ze hebben zelfs hanvatten! De melkflessen zijn trouwens perfect voor specifieke krachttraining.

Boodschappentassen

Boodschappentassen kunnen, net als emmers, met allerlei voorwerpen gevuld worden totdat het gewenste gewicht bereikt is. Maak ze niet te zwaar, want ze hebben dan de neiging om te scheuren. Ze zijn goed te gebruiken voor squats, lunges and step-ups.



emmers...



melkflessen...



of boodschappentassen

Zwitserse ballen!

De Swiss Ball wordt ook wel Exercise Ball, Gym Ball, Pilates Ball, Fit Ball, Balance Ball, Swedish Ball, Physioball, Therapy Ball, Pezzi Ball, Stability Ball, Yoga Ball, Birth Ball of Thera Ball genoemd.

Het draait om stabiliteit

Als je oefeningen uitvoert op een SB dan merk je meteen dat je instabiel bent en dat het moeite kost om je positie vast te houden. Vooral je romp moet zich flink inspannen en dat is juist de kern van het trainen met een SB. Bij vrijwel alle sportbewegingen, maar ook bij alledaagse activiteiten is het belangrijk om je romp stabiel te houden. Angelsaksisch ingestelden noemen het 'core stability'. Je 'core' of romp loopt van je heupen tot aan je oksels. Je kan verschrikkelijk sterk zijn in je armen en benen, als je rompstabiliteit of rompkraacht onvoldoende is dan komt die arm- of beenkracht niet tot uitdrukking. Je bent altijd zo sterk als je zwakste schakel.

Ter verduidelijking: je kunt kniebuigen oefenen met een Leg Press Machine of met een Squat. Bij de Leg Press zit je in een machine waar je 'klem' in zit. Het 'enige' wat je hoeft te doen is je benen buigen en strekken. De rest wordt gecontroleerd. Bij een echte squat komt er meer bij kijken. Je moet namelijk naast het buigen en strekken ook stabiel blijven. Dat betekent dat de squat moeilijker is, maar dat je wel meer spieren traint.

Meerwaarde Swiss Balls

SB kunnen dus prima gebruikt worden om je rompstabiliteit te trainen. Daarnaast leent de SB zich goed voor diverse lenigheidsoefeningen. De meerwaarde van SB kun je samenvatten door de vier volgende aspecten:

1. Hoe instabieler je oefent en traint, hoe meer spieractiviteit je ontwikkelt.
2. Hoe sterker je romp ('core'), hoe groter je totale krachtpotentie.
3. Hoe complexer de beweging, hoe meer je zenuwstelsel wordt getraind.
4. Hoe groter de bewegingsuitslag, hoe effectiever de bewegingen die je maakt.

De SB levert al deze voordelen. Verder scoort de SB qua kosten-effectiviteit zeer hoog. Voor weinig geld kun je je training aanzienlijk verbeteren. Ook biedt het de nodige afwisseling en trainen met een SB is leuk. Het traint ook prettiger, omdat je lekkerder op een bal ligt dan op de grond. Met een SB kun je de rug/wervelkolom trouwens prima rekken. Een SB zorgt voor een instabiele omgeving en bereid je zo voor op typische sportomstandigheden. De voordelen in het kort: betere prestaties, betere balans, meer kracht in buik en lage rug, en minder blessures.

Hoe kies je een SB?

Swiss Balls zijn gemaakt van hoogwaardige kunststoffen en kunnen fors belast worden. Vaak is het maximale gewicht waarmee een bal belast kan worden ('anti-burst') aangegeven. Een minimum dat geadviseerd wordt is 300 kg, het maximum ligt momenteel op 1.500 kg en het gemiddelde ligt rond de 500 kg. Let voor je een bal aanschaft op een aantal zaken.

Allereerst op het formaat. Er bestaan meerdere formaten. De meest gangbare diameters zijn 55, 65 en 75 cm. Maar ook 45 (voor kinderen) en 85 kom je tegen. Het balformaat is onder meer afhankelijk van je lichaamsmaten. Soms is armlengte maatgevend, maar meestal de lichaamslengte. Een surftocht langs verschillende sites laat zien dat er vele soorten indelingen zijn en wie gelijk heeft is lastig aan te geven. De waarden in de tabel zijn daarom indicatief.

Lichaamslengte (in cm)	Armlengte (in cm)	Diameter Swiss Ball (in cm)
< 168	55 - 66	55
168 - 188	66 - 81	65
> 188	81 - 90	75

Een andere indicatie over de juiste maat is de hoek van je knieën als je op de bal zit. Als die zo'n 90 graden is dan is het goed. Het hangt wel af in welke mate de bal is opgeblazen. Een andere factor die meeweegt in de keuze is het gewicht van de sporter. Naarmate je zwaarder bent, is het beter om een grotere SB te kiezen.

Praktische trainingstips

- Zorg dat je voldoende ruimte om je heen hebt. Het kan gebeuren dat je je stabiliteit of evenwicht verliest waardoor je van de bal kunt vallen. Voor sommige oefeningen heb je ook behoorlijke ruimte om je heen nodig.
- Zorg dat je voeten stevig op de grond staan en niet kunnen wegglijden. Leg een stroef matje eronder of gebruik schoenen die niet wegschuiven.
- Je kunt de oefeningen zwaarder of moeilijker maken door instabielere situaties te creëren of door de externe belasting (m.b.v. dumbbells, elastieken, barbells) te verhogen.
- Hoe meer lucht in de bal hoe instabieler de bal is. Beginners doen er goed aan de bal niet te hard op te pompen. Heb je meer ervaring of gaan de oefeningen je gemakkelijk af dan doe je er meer lucht bij.
- De mate van stabiliteit kun je variëren door je standbenen dicht bij elkaar te zetten. Doe bijvoorbeeld een crunch terwijl je op de SB ligt/zit met de voeten een meter uit elkaar en vergelijk dat met de voeten naast elkaar. De voeten naast elkaar is minder stabiel en dus wordt de training moeilijker c.q. beter.
- Een algemene trainingsregel is om SB-oefeningen te doen na je gewone oefeningen. Belast eerst flink de primaire spieren en doe dan de oefening met de SB om zo de stabiliserende spieren te trainen. Als primaire spieren vermoeid zijn dan train je de stabilisatoren nog beter.
- Er zijn ringen waardoor je stabiel op de bal kan zitten als je 'm als stoel wilt gebruiken (advies niet te lang gebruiken). Ook zijn deze ringen handig om de ballen (op elkaar) op te slaan.

De fitnessbal oefeningen

Aantal series: 1, 2, 3 of 4

Arbeid/intensiteit: 30, 40, 50 of 60 seconden

Voor de beginner geldt dat je elke fitnessbal oefening 1 keer 30 seconden moet uitvoeren. Je kunt de fitnessbal oefeningen voorbereiden en zwaarder maken door de aantal *series* te verhogen en/of de *arbeid/intensiteit* te verhogen.

Fitnessbal oefening 1



Ga op de fitness bal liggen in een opdrukstand positie en met de voeten aan weerszijden van de fitness bal. Houd het lichaam in een rechte lijn in getrokken met behulp van de buikspieren, rugspieren en heupen. Handen recht onder de schouders. Langzaam draai je de fitness bal naar rechts terwijl je je lichaam onder controle en in balans probeert te houden. Dus span je buik- en rugspieren aan. Het zelfde doe je naar links. Niet doorbuigen in het midden. Probeer zo recht te zijn als een plank.

Fitnessbal oefeningen 2



Leg je handen en armen stevig op de fitness bal vlak voor je. Rol rustig voorover zo ver als kunt. Houd controle en balans. Rol weer rustig terug en herhaal. Span de buik en rugspieren aan. Vermijd deze stap als u rugproblemen.

Fitnessbal oefening 3



Ga op met het hoofd, nek, schouders en boven rug gesteund op/tegen de fitness bal liggen. Knieën gebogen. Kom met je heupen omhoog en laat de heupen/onder rug richting de vloer wijzen. Houd balans en controle en val niet van de fitness bal. Knijp de bilspieren aan. Je heupen gaan zo hoog totdat het lichaam als een plank in een rechte lijn is. Houd de voeten plat op de grond. Zak weer terug naar de start positie en herhaal.

Fitnessbal oefening 4



Plaats de fitness bal onder je buik en heupen, handen op de grond en de benen gestrekt naar achteren. Houd deze positie 20 tot 30 seconden, waarbij je je lichaam in een rechte lijn is. Hef langzaam je rechterarm opzij of recht vooruit, waarbij je je lichaam recht houdt en dus in balans blijft. Houd dat voor een paar seconden vast en wissel van arm.

Fitnessbal oefening 5



Plaats de fitness bal onder je heupen met de knieën recht of gebogen. Met de handen achter het hoofd of achter de rug. Hang over de fitness bal heen. Til je borst van de bal, waarbij je je schouders omhoog totdat je lichaam in een rechte lijn is. Zorg ervoor dat je lichaam in lijn is (dat wil zeggen, hoofd, nek, schouders en rug in een rechte lijn als een plank). Zak weer langzaam terug en herhaal.

Fitnessbal oefening 6



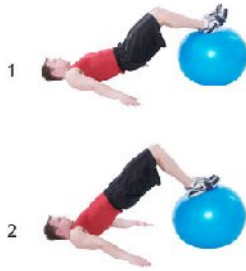
Ga op de fitness bal liggen in een opdrukstand positie met je handen op de vloer en met de tenen steunend bovenop de fitness bal. Houd het lichaam in een rechte lijn met behulp van de buikspieren, rugspieren en heupen. Handen recht onder de schouders. Hef langzaam je rechterbeen, waarbij je je lichaam recht houdt en dus in balans blijft. Dus span je buik- en rugspieren aan. Het zelfde doe je naar links. Niet doorbuigen in het midden. Probeer zo recht te zijn als een plank. Houd dat voor een paar seconden vast en wissel van been.

Fitnessbal oefening 7



Ga op de fitness bal liggen in een opdrukstand positie en met de voeten op de vloer. Houd het lichaam in een rechte lijn met behulp van de buikspieren, rugspieren en heupen. Ellebogen recht onder de schouders. Hef langzaam je rechterbeen, waarbij je je lichaam recht houdt en dus in balans blijft. Dus span je buik- en rugspieren aan. Het zelfde doe je naar links. Niet doorbuigen in het midden. Probeer zo recht te zijn als een plank. Houd dat voor een paar seconden vast en wissel van been.

Fitnessbal oefening 8



Stap 1: Ga op je rug liggen, je onderbenen op de bal. Je armen en handen plat op de vloer.

Stap 2: Druk je heupen omhoog, zodat je lichaam één lijnt vormt vanaf je schouders tot aan je knieën. Trek je hielen naar je toe en rol de bal zo dicht mogelijk naar je zitvlak. Rol hem daarna weg terug tot je lichaam weer één rechte lijn vormt.



Copyright © revisie juni 2012 Thijsse Schietsport Advies.
Alle rechten voorbehouden.