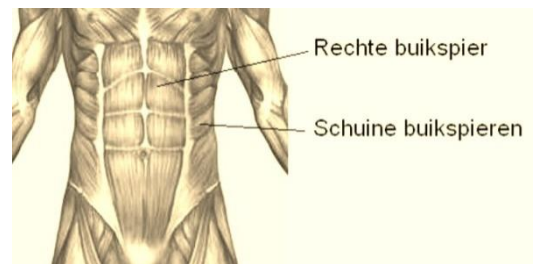


Welke spieren zijn van belang bij deze oefentherapie?

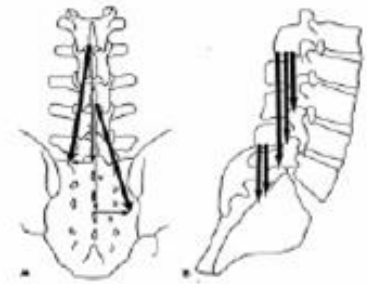
De spieren rondom het bekken en de romp kunnen grofweg worden verdeeld in 2 groepen: de globale en de lokale spieren. De globale spieren zijn meestal de oppervlakkige, grote en sterke spieren. Zij zorgen vooral voor (snelle) bewegingen van de romp: buigen, strekken, rotaties of zijwaarts buigen. De voornaamste spieren zijn hier:

- Rectus abdominis : rechte buikspier
- Externe en interne oblique: schuine buikspieren, vooral voor rotaties en zijwaarts buigen.
- Erector spinae: grote oppervlakkige rugspier



De lokale spieren leveren continu activiteit in alle gewrichtsposities en in alle bewegingen en zorgen ervoor dat de oriëntatie van 2 gewrichtsuitenden gedurende de volledige beweging optimaal is. Deze spieren zijn meestal vrij diep gelegen, vlak naast het gewricht en werken vooral isometrisch (statisch). Het is voor de lokale spieren niet noodzakelijk om grote kracht te leveren, maar wel om perfect gecoördineerd kracht te leveren en in staat zijn continu actief te zijn tijdens een beweging. Zij houden de wervelzuil in zijn natuurlijke kromming en het bekken in de ideale positie. De voornaamste lokale spieren zijn:

- Transversus abdominis: diepe dwarse buikspier. Uit onderzoek is gebleken dat dit vaak de eerste actieve spier is die wordt aangespannen voordat een beweging van de romp plaatsvindt. Hieruit kan men afleiden dat deze spier steun geeft aan de wervelzuil en zorgt voor stabiliteit voor en tijdens de beweging.
- Multifidi: kleine rugspiertjes deze spiertjes bevinden zich aan de achterkant van de wervels. Zij overlappen telkens 1 of 2 wervels en zorgen zodanig voor de stabiliteit.



Bij welke blessures werkt deze oefentherapie?

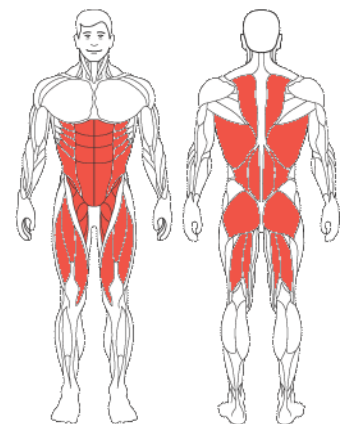
Veel klachten van onderrug, bilstreek, hamstrings en liezen worden veroorzaakt door een disbalans in krachten rondom het bekken, de onderrug en de heupen. Mogelijke oorzaken zijn:

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

Vooraf 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.

Training met een **balans bal** (ook wel *Swiss ball* genoemd) is beter dan zonder. De bal creëert instabiliteit van de core, waardoor dus ook de coördinatie wordt getraind.

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



Klachten tijdens oefentherapie?

Indien de oefeningen worden uitgevoerd wegens een blessure (en niet met alleen het doel om de prestatie te verbeteren) mogen deze pijn doen, dit is zelfs de bedoeling. Als de oefeningen volledig pijnloos zijn is geen trainingseffect en moeten de oefeningen zwaarder worden gemaakt.

Oefenschema

Doe de volgende oefeningen zoals beschreven, tenzij de sportarts anders voorschrijft.

1 Buikplank (2 benen)

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") en houd de positie vast.

3x/week 3x30 sec.



2 Buikplank (1 been)

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"). Train beide benen. Wissel linker en rechter kant af: bv 15x links, 15x rechts, 15x links etc.

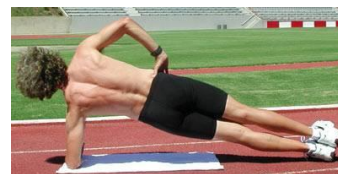
3x/week 3x15 herhalingen



3 Zijplank (2 benen)

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"). Train beide zijden. Wissel linker en rechter kant af: bv 1x links, 1x rechts, 1x links etc.

3x/week 3x30 sec.



4 Zijplank (1 been)

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"). Laat het been weer zakken tot de voeten elkaar raken en breng het daarna weer omhoog. Wissel linker en rechter kant af: bv 15x links, 15x rechts, 15x links etc.

3x per week 3x15 herhalingen



5 Rugplank (2 benen)

Rugligging. Schouders op de bal (of grond). Voeten op de grond met de knie gebogen. Probeer het bekken in 1 lijn te krijgen met de rug en benen ("plank").

3x per week 3x30 sec.



6 Rugplank (1 been)

Rugligging. Schouders op de bal (of grond). 1 Voet op de grond met de knie gebogen. Breng het andere been gestrekt omhoog. Wissel linker en rechter kant af: bv 15x links, 15x rechts, 15x links etc.

3x per week 3x15 herhalingen



7 Onderste buikspieren

Rugligging. Benen omhoog, knieën licht gebogen. Span nu de buikspieren aan zodat het bekken van de grond komt (bekken kantelen) en weer terug

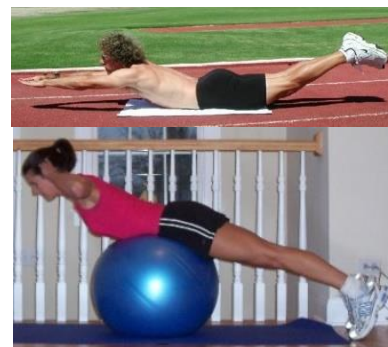
3x per week 3x25 herhalingen



8 Superman

Buikligging. Buik en bekken op de bal, voeten en armen gestrekt en los van de grond. Maak de rug zo hol mogelijk.

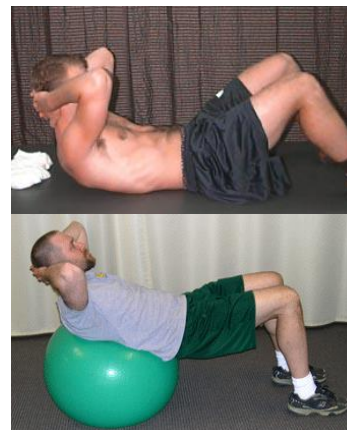
3x per week 3x30 sec.



9 Bovenste buikspieren

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. Houd de positie 1 sec vast en ontspan.

3x per week 3x25 herhalingen



10 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 oefening zo recht mogelijk. Wissel linker en rechter kant af: bv 15x links, 15x rechts, 15x links etc.

3x per week 3x5 herhalingen



11 Diepe dwarse buikspier

Rugligging, knieën opgetrokken. Door de onderbuik en navel zeer zacht naar achter en een klein beetje omhoog te trekken kunt u de diepe dwarse buikspieren activeren. Bij een correcte uitvoering voelt u de spier 'zwellen' onder de vingers aan de binnenkant van de bekkenkam. Houd de positie 1 sec vast en ontspan.

3x per week 3x25 herhalingen



12 Bekkenkantelen

Kruiphouding (op handen en knieën). Maak de onderrug hol door de rugspieren aan te spannen. Het bekken kantelt voorover. Maak vervolgens de onderrug bol door de buik- en bilspieren aan te spannen. Het bekken kantelt achterover. Houd de posities steeds 1 sec vast.

3x per week 3x25 herhalingen



Gevorderden

