

# Kernoefeningen basisstabiliteit

(Voor sporters)

Veel (sport)blessures ontstaan, vaak indirect, door een onvoldoende stabiele overgang van het been naar het bekken en de rug ('core' of 'kern' spieren). Door onvoldoende 'waarborging' van de spieren rond deze gewrichten kunnen blessures ontstaan in de bovenbeenregio (m.n. de lies en de hamstrings), de bekkenregio (bilspieren, zijkant bekken, SI gewricht) en lage rug (lendenwervels, tussenwervelschijven).

Daarnaast zal er door onvoldoende stabiliteit door deze Kernspieren energie verloren gaan tussen het afzetten (kracht beenspieren) en het voortstuwten van de romp. Dit energieverlies kan gemakkelijk tot een paar centimeter kortere paslengte leiden (bij dezelfde beenspierkracht), wat al snel 2-3% snelheidsverlies kan opleveren (anderhalve minuut op 1 uur). Maar naast deze snelheidswinst gaat het ons in hoofdzaak om 'blessurepreventie'.

Toegegeven... 'krachttraining' is niet bij elke duursporter even populair, maar beschouw een aantal basisoefeningen als noodzakelijk om blessurevrij 'voortuit' te komen. Eigenlijk zou 'krachttraining voor de duursporter' een vast onderdeel in uw trainingsschema moeten zijn (bijv. 1 training per week), maar de afwisseling van enkele krachtelementen in uw trainingen (loopscholing, heuveltraining, zand- strand- of bosloop) in combinatie met onderstaand basisschema zal voldoende zijn om de kans op blessures te minimaliseren. Merk op dat onderstaand schema niet voor patiënten is, of voor sporters met rugklachten, daarvoor is een specifiek basis-oefenprogramma noodzakelijk, rekening houdend met uw specifieke klacht. Raadpleeg daarvoor uw (sport)fysiotherapeut.

U kunt dit basisschema opnemen in uw warming-up of al thuis doen voordat u de 'buitenlucht' in gaat.

Doe dit schema, als het kan, voor elke training. Vijf tot tien minuten per keer is dan al voldoende!

Veel succes!

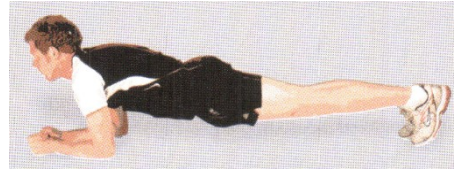
Jan Willem Hage

Sportfysiotherapeut  
Manueeltherapeut



## 1. De 'Plank'

- A: Basis: U steunt op uw ellebogen en op uw knieën met gestrekte heupen. Til uw bekken van de grond en hou dit 10 sec. vast. Herhaal dit 10x. Gevorderd: Dezelfde oefening, maar nu steunend op de tenen (zie afbeelding).  
Variant: langer door bijv. 5x 20 sec. of 3x 30 sec.
- B: Maak de oefening zwaarder door steeds 1 'poot' iets op te tillen (li elleboog, re elleboog, li voet, re voet). Doe dit steeds 20 sec.  
Variant: ipv. Optillen; arm of been uitstrekken
- C: Til nu '2 poten' kruiselings iets op, bijv. li elleboog en re voet. Hou dit 20 sec vast, daarna andere 'kruis' (re elleboog en li voet)  
Variant: ipv. Optillen; arm of been uitstrekken
- D: Op uitgestrekte armen steunen en met tenen 'lopen' tot schouders boven de handen zijn. Combineer weer met alle varianten (tijdsduur, aantal 'poten' en uitstrekken)
- E: Vergevorderd: Maak een overstap naar de volgende oefening door na deze oefening vanuit de planksteun over te gaan naar de zijdelingse steun, met al diens varianten.



## 2. 'Zijdelingse plank'

- A: Basis: U steunt zijdelings op uw elleboog en op uw onderste (gebogen) knie. Het bovenste been is gestrekt. Til nu uw bekken omhoog tot een 'rechte plank' ontstaat. Hou dit 10 sec. vast, herhaal dit 10x. Variant: langer door bijv. 5x 20 sec. of 3x 30 sec. Herhaal andere zijde. Gevorderd: U steunt zijdelings op de elleboog, gestrekte benen. Til nu uw bekken omhoog en steun op uw onderste voetrand. Hou dit 10 sec. vast, herhaal dit 10x. Variant: langer door bijv. 5x 20 sec. of 3x 30 sec. Herhaal dit met de andere zijde.
- B: Til nu uw bovenste been op tot horizontaal  
Variant: Steun niet op de elleboog, maar op de uitgestrekte arm.
- C: Strek de bovenste arm recht omhoog, evt. in combinatie met het beenheffen.
- D: Vergevorderd: Ga vanuit de zijdelingse plank naar 'de plank' (met variaties) en terug.



## 3. 'Brug'

- A. Vanuit ruglig, 90 graden gebogen knieën: bekken optillen (tot rechte lijn ontstaat).
- B. Til 1 voet 1 cm van de grond, hou bekken recht! Idem andere been. Hou dit 10 sec. vast, herhaal dit 10x. Variant: langer door bijv. 5x 20 sec. of 3x 30 sec. Herhaal dit met het andere been
- C. In plaats van de voet optillen, het been uitstrekken (knieën op gelijke hoogte).  
Variant: Met gestrekte been kleine korte bewegingen maken (cirkels, letters etc.)



## 4. 'Superman'

- A. Vanuit handen en knieënstand, 1 been naar achteren uitstrekken (voet vlak boven de grond, gezicht kijkt naar beneden, wervelkolom 'lang' maken). Hou dit 10 sec. vast. Herhaal dit met elk been 10x.
- B. Strek 1 arm en 'het andere' been uit (kruiselings). Hou dit 10 sec. vast, herhaal dit met andere arm/been. Variant: langer door bijv. 5x 20 sec. of 3x 30 sec.

