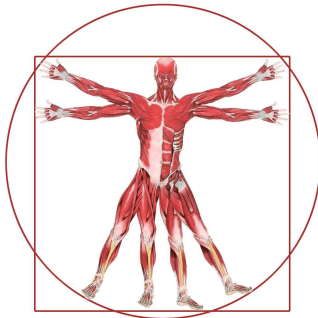


## Core Training



Rompstabiliteit, ook wel "core stability", is één van de voorwaarden om verantwoord en blessure vrij te kunnen bewegen / sporten.

"core stability" houdt in dat het lichaam de inkomende krachten om kan zetten, corrigeren en dirigeren van het centrale punt, ook wel lichaamszwaartepunt genoemd.

De laatste jaren is het belang van een goede rompstabiliteit een onderdeel van de blessure behandeling, blessurepreventie en de prestatiebevorderende trainingsprogramma's.

Rompstabiliteit geeft de mogelijkheid om de spieren in de romp te stabiliseren tijdens bewegingen (dynamisch) van zowel de romp als de armen en benen en tijdens houdingen (statisch). De kracht en de coördinatie binnen de spieren die voor rompstabiliteit zorgen, is van groot belang voor sportprestaties en voor de ontwikkeling van kracht. Alleen wanneer de rompstabiliteit optimaal functioneert kunnen spieren elders in het lichaam optimaal functioneren.

De spieren van de romp, het spierkorset, worden vaak omschreven als een cilinder of een doos. De buikspieren vormen de voor en zijwand, de rug en bilspieren vormen de achterwand, het middenrif is het deksel en de bekkenbodem (ondersteund door de spieren rond de heupgordel) de bodem.

De spieren kun je onderverdelen in de volgende systemen:

- lokale stabilisatoren
- globale stabilisatoren
- globale mobilisatoren

De lokale stabilisatoren zijn vaak de kleine en dicht bij de gewrichten gelegen spieren. De globale stabilisatoren controleren de beweging en de globale mobilisatoren zijn de spieren die de beweging veroorzaken, schokken absorberen, richting bepalen en grote krachten verrichten.

Ieder systeem moet optimaal ontwikkeld zijn. Mocht het zo zijn dat een van de systemen minder getraind is, dan zal de rompstabiliteit minder functioneren en spreekt men van "instabiliteit".

Met stabiliteitstraining of 'core stability training' dwing je de stabilisatoren en mobilisatoren tot een nauwe samenwerking. Niet alleen bij de sportbeoefening, maar ook in het dagelijkse leven.

Stabiliteitstraining levert een bijdrage aan een hoger basisniveau en verkleint de kans op blessures. Als de rompstabiliteit optimaal functioneert, hoeven sterkere spieren de zwakkere spieren niet te compenseren en voorkom je overbelasting en blessures.



Er wordt altijd gekozen voor een logische opbouw in oefeningen:

- Lichaamszwaartepunt (Core) → extremiteiten (benen en armen)
- Statisch → dynamisch
- Symmetrisch → asymmetrisch
- rechtlijnig → rotatoir → 3-dimensionaal (functioneel: bijv. sportspecifiek)
- Enkelvoudige oefeningen → meervoudige oefeningen
- Makkelijk → moeilijk (gebruik van hulpmiddelen: Core-Board / BOSU-bal / Theraband)
- Licht → zwaar (gebruik van weerstand: Dumbell / Pully / Bal)
- langzaam → snel