

# Core -stability

Mijn naam is Anette Duijvestijn en ik ben fysio-manueeltherapeut bij Hofland- Van Geest Sportbegeleiding op de locatie Naaldwijk. Naast het onderzoeken en behandelen van met name rug- en neklachten geef ik Pilates. Daarnaast studeer ik psychologie aan de Open Universiteit. In het verleden ben ik een aantal jaar fysiotherapeut geweest bij Velo handbal. Zelf doe ik aan wielrennen en crossfit. In dit maandthema staat core-stability centraal.



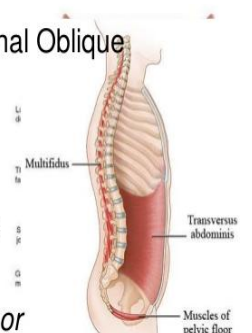
## Core-stability

We horen vaak dat we de core-stability moeten trainen. Maar wat wordt daar eigenlijk precies mee bedoeld? Letterlijk vertaald betekent core; kern, klokhuis, binnenste, oftewel centrum. Dit zijn in je lichaam dus oa je buikspieren en rugspieren. We hebben het dan niet alleen over de oppervlakkige buikspieren (M. Rectus Abdominus), herkenbaar als de sixpack, maar juist over de iets dieper liggende schuine buikspieren (M. obliques intern en extern) en de buikspier die het diepst ligt; de diepe dwarse buikspier (M. Transversus Abdominus). Naast de buikspieren zijn de diepst liggende kleine rugspieren van belang voor de core (M. Multifidi). Deze buik- en rugspieren worden ondersteund door de bekkenbodemspieren (pelvic floor) en het middenrif (diafragma).

Een stabiele core wil zeggen dat je buik- rug- en bekkenbodem spieren sterk genoeg zijn en optimaal met elkaar samen werken om niet uit balans te raken. Door een goede samenwerking van deze spieren in het centrum van je lichaam is het dragen van zware tas bijvoorbeeld makkelijker, kun je jezelf beter opvangen als je valt en het verkleint de kans dat je door je rug gaat.



- Posterior fibres of Internal Oblique
- Pelvic Floor Muscles
- Diaphragm
- Multifidus
- Transverse Abdominus
- Core Bracing, pelvic floor



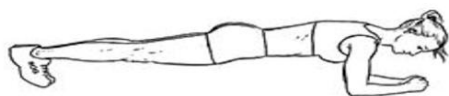
Onze core moet altijd actief zijn voordat er een beweging wordt ingezet. Overdag gebruiken wij veelal de statische stabiliteit met bijvoorbeeld staan of zitten. Tijdens het sporten gebruiken we onze core zowel statisch als dynamisch. De core is belangrijk tijdens het sporten en werkt daar als een dynamisch krachtcentrum voor de stabiliteit van het lichaam. De core reguleert de krachtoverdracht van benen naar romp en

door naar de armen en andersom. Wanneer je een sterkere core hebt, dan kan je meer kracht overdragen wat voor handbal betekent dat je bijvoorbeeld harder kunt gooien. Het is namelijk belangrijk om spanning te kunnen houden bij het gooien zonder power te verliezen. Als je core niet sterk genoeg is of onvoldoende samenwerkt, kan je de spanning niet behouden tijdens het gooien en mis je veel kracht achter de worp. Daarnaast is een betere stabiliteit van de core effectiever omdat compensatoire bewegingen voorkomen worden en daarmee een kleinere kans op blessures.

Dat een sterke en stabiele core belangrijk is, is nu waarschijnlijk wel duidelijk. Maar hoe krijg je een sterke core? Hieronder een aantal oefeningen.

### 1. Plank

De meest bekende en een van de beste oefeningen voor de core is de plank. Je kunt er veel mee variëren zoals op 1 been, 1 arm, op een bal en op je zijkant. Belangrijk bij deze oefening is dat je niet in de rug gaat hangen maar dmv het intrekken van de navel de diepe dwarse buikspier aanspant en op die manier de rug beschermt.



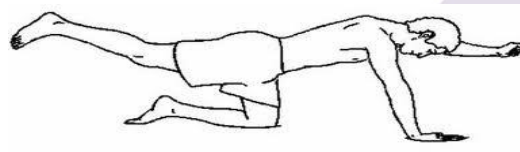
1. THE PLANK



2. SIDE PLANK (DO NOT FORGET TO DO BOTH SIDES)

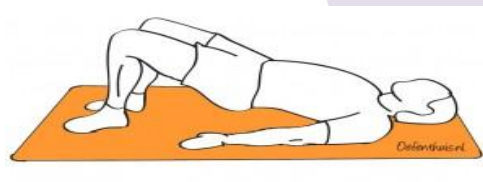
### 2. Superman

Ook bij deze oefening is het van belang dat de diepe dwarse buikspier wordt aangespannen (navel intrekken).



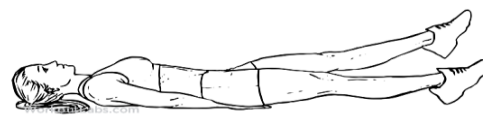
### 3. Bruggetje

Wanneer je deze oefening wilt verzwaren kan je het proberen op 1 been of met de armen gekruist voor de borst. Wanneer je de oefening op 1 been uitvoert is het belangrijk dat je de romp stabiel houdt en niet wegzakt.



### 4. Buikspieroefeningen

Bij onderstaande oefening is het van belang dat de rug niet te hol trekt. Trek de navel in, houd eventueel de handen onder het bekken en stop wanneer je je core niet meer kan stabiliseren.



Onderstaande oefening is een oefening voor de schuine buikspieren. Deze oefening wordt zwaarder wanneer je het gestrekte been meer naar de grond laat zakken.

