

Core stability training

Oefening 1:

Uitgangspositie: liggend op de buik.

- Plaats de ellebogen recht onder de schouders. De vuisten wijzen naar voren. Breng vervolgens de buik van de grond door te steunen op de ellebogen en de tenen. Zorg ervoor dat het lichaam één rechte lijn vormt. Houd deze positie een halve minuut vol. Voer de oefening in totaal 3 keer uit.



Variaties voor de gevorderde:

- Bouw de oefening uit naar 1 minuut
- Streck tijdens de oefening één arm naar voren uit en steun op slechts één arm. Houd deze positie 30 seconden vast. Wissel daarna van kant.
- Streck de rechterarm uit, hef tegelijkertijd het linkerbeen. Houd deze positie 30 seconden vast, wissel daarna om: strek de linkerarm uit en hef het rechterbeen

Oefening 2:

Uitgangspositie: liggend op de buik.

- Plaats de ellebogen recht onder de schouders. De vuisten wijzen naar voren. Breng vervolgens de buik van de grond door te steunen op de ellebogen

en de tenen. Zorg ervoor dat het lichaam één rechte lijn vormt. Span de buikspieren aan. Trek een knie naar de borst. Streck vervolgens het been weer naar achteren en plaats de voet naast de ander. Trek vervolgens de andere knie naar de borst. Beide benen komen 10x aan de beurt. Herhaal dit 3x.

Variatie voor de gevorderde:

- Maak de oefening zwaarder door gewichtjes aan de enkels te bevestigen.

Oefening 3:

Benodigheden: een oefenbal

Uitgangspositie: de voeten liggen op de oefenbal, de handen zijn recht onder de schouders geplaatst en steunen op de grond. Het lichaam vormt één rechte lijn (a).



- Span de buikspieren aan waardoor en trek de knieën in richting de buik. De bal rolt met de voeten mee naar voren (b). Rol weer terug naar de beginpositie en probeer ondertussen in balans te blijven. Herhaal de beweging 15x. Doe in totaal 3 series.



Oefening 4:

Uitgangspositie: liggend op één zij.

- Plaats de elleboog recht onder de schouder. Zet je tegenovergestelde arm in de zij. Breng de heup van de grond door te steunen op alleen je elleboog en je voeten. Zorg ervoor dat het lichaam één rechte lijn vormt.



Houd deze positie 1 minuut vol, wissel daarna van kant. Iedere kant komt drie keer aan de beurt.

Variaties voor de gevorderde

- Laat de heup langzaam zakken richting de grond. Zorg dat de heup de grond niet raakt, en breng de heup weer terug in de beginpositie. Herhaal dit 20 keer en wissel daarna van kant. Iedere kant komt drie keer aan de beurt.



- Breng het bovenste been rustig omhoog en daarna naar beneden. Herhaal dit 20 keer. Wissel dan van kant. Het andere been gaat rustig omhoog en weer naar beneden, ook nu 20 keer. Elk been komt drie keer aan de beurt.



- Door gewichtjes aan de enkels te bevestigen is de oefening zwaarder te maken.

Oefening 5:

Benodigheden: een oefenbal

Uitgangspositie: steun met de schouderbladen op de oefenbal. De voeten staan plat op de grond, de knieën zijn 90° gebogen. Tussen de knieën past een vuistbreedte.

- Schouder, heup en knie vormen een horizontale lijn. Houd deze positie 1 minuut vol. Herhaal de oefening driemaal.





Variatie voor de gevorderde:

- Streck afwisselend het linker- en rechterbeen uit. Let daarbij op de positie van de heupen, deze moeten stabiel blijven.

Oefening 6:

Uitgangspositie: liggend op de rug, de armen naast het lichaam. De voeten staan op de grond en de knieën zijn gebogen.

- Span de buik- en bilsieren aan en breng het bekken en de heupen van de grond. Er wordt alleen gesteund op de voeten en de schouderbladen. De onderrug blijft in een neutrale positie, de heupen zijn in rechte lijn met de knieën en schouders. Houd deze positie 10 seconden vast en keer terug naar de uitgangspositie. Herhaal de oefening 10 keer.



Variaties voor de gevorderde

- Kruis de armen voor de borst gedurende de oefening.
- Til tijdens de oefening één van beide benen op, strek deze uit en houd de positie 10 seconden vast. Wissel steeds van been.
- Houd de positie 60 seconden vast. Herhaal de oefening drie keer.

Oefening 7:

Benodigdheden: een oefenbal

Uitgangspositie: liggend op de rug, de armen naast het lichaam. De voeten liggen op de oefenbal.

- Span de buik- en bilsieren aan en breng het bekken en de heupen van de grond. Er wordt alleen gesteund op de schouderbladen en de voeten (op de oefenbal). De heupen zijn in rechte lijn met de knieën en schouders. Houd deze positie 1 minuut vol. Herhaal driemaal.



Variatie voor de gevorderde

- Houd de positie 10 seconden vast, keer daarna terug naar de uitgangspositie. Let op: de billen mogen de grond niet raken!

Oefening 8:

Uitgangspositie: liggend op de rug, knieën licht gebogen en beide voeten op de grond. Plaats de handen ter hoogte van de oren.

- Span de buikspieren aan en breng het bovenlichaam een stukje van de grond richting de knieën. Laat het bovenlichaam weer zakken, waarbij het

hoofd de grond niet raakt. De onderrug blijft in contact met de ondergrond. Kom 20 keer omhoog. Herhaal de oefening 3 maal.

Variatie voor de gevorderde:

- Voer de oefening uit als hierboven met het bovenlichaam op een oefenbal.

Oefening 9:

Uitgangspositie: liggend op de rug, knieën gebogen en voeten plat op de grond.

- Zet de rechterenkel op de linker knie. Houd de linkerhand achter het hoofd en steun met de rechterarm zijwaarts op de grond. Span de buikspieren aan en breng de linker elleboog richting de rechter knie. Kom terug naar de starthouding. Het hoofd mag de grond niet raken. Kom 20 keer omhoog. Herhaal de oefening beiderzijds driemaal.



Oefening 10:

Uitgangspositie: liggend op de rug, handen ter hoogte van de oren, knieën gebogen in de lucht in een hoek van 90°.

- Span de buikspieren aan waardoor het bovenlichaam een stukje van de grond komt. Strek de benen om en om uit, alsof je aan het fietsen bent. Beweeg de tegengestelde elleboog richting de knie. Houd de oefening een minuut vol. Herhaal de oefening driemaal.



Oefening 11:

Uitgangspositie: liggend op de rug, handen gespreid op de grond, de benen gestrekt in de lucht tot 90°.

- Span de buikspieren aan waardoor het hoofd, bovenlichaam en de schouders iets van de grond komen. Breng de benen een klein stukje naar beneden. Houd ze wel gestrekt. De onderrug blijft contact houden met de ondergrond. Houd deze positie een halve minuut vast. Doe de oefening in totaal driemaal.





Variaties voor de gevorderde:

- Hoe lager de benen gehouden worden, hoe zwaarder de oefening.
- Beweeg de benen naar beneden en weer omhoog gedurende de oefening.

Oefening 12:

Uitgangspositie: liggend op de buik, de armen gestrekt langs het hoofd (a).

- Span rug- en bilspieren aan zodat de benen, schouders en armen loskomen van de grond (b). Houd deze positie driemaal een halve minuut vol.



Variaties voor de gevorderde

- Houd de positie 5 seconden vast, laat daarna de armen, benen en schouders zakken tot deze **bijna** in de beginpositie zijn. Span vervolgens de spieren weer aan zodat armen, benen en schouders omhoog komen. Doe dit gedurende een minuut.
- Gebruik enkelgewichtjes en/of handhalters om de oefening te verzwaren.

© Jessica Gal, 2013