

Core stability (krachtoefeningen)

Hoi RTA atleten en begeleiders,

Dit is een document voor core stability (romp stabiliteit) en wat belangrijke andere krachtoefeningen. Een goede atleet zorgt ervoor dat hij/zij niet alleen hard kan lopen, maar ook dat hij/zij het blessure risico zo klein mogelijk maakt. Dat kun je met o.a. wat krachtoefeningen voor benen en romp doen. Naast de blessurepreventie is het ook nog zo dat deze krachtoefeningen ervoor zorgen dat je leert je lichaam te beheersen en zo een positief effect op je loophouding kunt bewerkstelligen. M.a.w. helpt het om ook weer sneller te worden.

Het is altijd handig om buiten je normale trainingsschema om dit 3X per week uit te voeren, zodat je er echt effect van hebt. Bij hele jonge meiden (in de groei) is het wel verstandig om wat minder op te drukken. Dit zou 1X per week ookal voldoende kunnen zijn. Alle andere oefeningen kun je wel 3X per week uitvoeren.

Veel succes met oefenen.

Buikspieren recht 3X20/30X

Buikspieren schuin 3X20/30X

Voetstrekken 3X10X

Met je bal van je voet op een verhoging gaan staan.

Je benen zijn gestrekt.

Nu druk je met je bal van je voet jezelf omhoog (voet strekken)

Daarna laat je je beheerst weer zakken (benen blijven gestrekt)

Zithouding tegen de muur 3X30" tot 60"

Ga met een rechte muur tegen de muur staan

De hakken blijven de gehele tijd op de grond (platte voet)

Zak met je billen zover totdat de knie een hoek van 90 graden maakt

De knie mag niet voorbij de tenen komen en de rug blijft recht tegen de muur gedrukt

Dit dan 30/60" volhouden in die houding

Rugspieren 3X15/20X

Buiklig

Knieën bogen (90 graden) maar wel op de grond houden

Handen in de nek

Schouders opbeuren (niet al te hoog)

Bil/rugspieren 3X10 links/rechts (3" vasthouden per kant)

Ligsteun als opdrukken (lichaam in rechte lijn)

Linkerarm en rechterbeen uitstrekken in 1 lijn, dit 3" vasthouden, dan ...

... wisselen R arm + L been

Bij het uitstrekken van je arm en been blijf je in een lijn en je lichaam is daarbij in 1 lijn (billen niet omhoog dus)

Hamstrings 3X10X links/rechts 3"

Ruglig met je hoofd op de grond

Buig 1 knie (90 graden) en zet de hak in de grond

Pak met beide handen de andere knie en trek deze naar je borst (ontspannen)

Druk met de hak (die op de grond staat) je billen en rug van de grond en houdt dit 3" vast. Laat je billen weer tot aan de grond zakken en herhaal direct weer het zelfde been tot 10X toe

Daarna pas het andere been

Opdrukken 3X15/20X