



Fitnessbal training

Kern training / Core stability

De spieren van je buik, billen en onderrug vormen de 'kern'. Deze zone is verantwoordelijk voor alle acties waarbij je draait, reikt en buigt en is het focuspunt voor alle bewegingen van je lichaam. Wanneer je jouw kern versterkt, beweeg je gemakkelijker, verbeter je je houding en bescherm je je rug.

In deze Fitness bal training laten we 6 baloefeningen zien die bijdragen aan een goede 'Core stability'.

Bekijk eerst rustig de oefeningen en raadpleeg bij twijfel je huisarts of fysiotherapeut.

OEFENING 1. SUPERMAN

Met deze oefening train je de rugspieren aan weerszijden van de wervelkolom (M. Erector Spinae). Dit is een uitdagende oefening en het kan de eerste keer moeilijk zijn om in evenwicht te blijven.



Optie:
Beide handen los



Variatie; zonder bal

met 1 voet los

Aandachtspunten;

- Kijk niet naar voren om een stijve nek te voorkomen
- Probeer om jezelf uit te strekken van je vingertoppen tot je tenen
- Als het goed gaat probeer je je arm en been iets hoger te krijgen.
- Houd deze houding **20 seconden aan**. Wissel daarna van kant.
- Wissel 3 – 4** maal van kant.

OEFENING 2. PUSH-UPHOUDING

Goede oefening voor de 'Core stability' waarbij je vooral je dwarse buikspieren gebruikt door stabiel boven op de bal te liggen en je midsectie omhoog te houden. De oefening lijkt in eerste instantie niet zo zwaar, maar is zeer geschikt om je houding te verbeteren en een holle rug en uitgezakte buik te voorkomen.

Aandachtspunten;

- Kijk naar beneden zodat de nek op één lijn blijft met de wervelkolom.
- Span de kernspieren aan. Blijf als een 'plank' op de bal liggen.



Loop langzaam met je handen verder naar voren tot de bal op bovenbenen, knieën en uiteindelijk op de onderbenen steunt. **Zorg dat het lichaam recht blijft!!** Houd iedere fase (bovenbenen, knieën, onderbenen) **10 seconden** vast. Dus 30 seconden in totaal. Herhaal dit **3 – 4 maal**.



Variatie;

Als het goed gaat probeer je rustig een aantal push-ups te maken. Houd het lichaam goed recht en bewaar je evenwicht!

OEFENING 3. PLANK

Bij deze oefening gebruik je alle spieren in je bovenlichaam, maar vooral je dwarse buikspieren, die diep liggen. De 'plank' traint je buikspieren isometrisch, wat betekent dat ze sterker worden doordat je de positie vasthoudt in plaats van bewegingen herhaalt, zoals bij sit-ups. In dit geval moeten je buikspieren je positie stabiliseren, om te voorkomen dat de bal gaat rollen.

Als je dit nog moeilijk vindt, begin je op de grond. De 'plank' kent veel variaties.

Bekijk de oefeningen en bepaal welke het beste bij jou past.

Plank zonder bal van licht naar zwaar.

Probeer de houding **3 - 4 x 20 seconden** vast te houden.



Op de knieën en ellebogen



Op de tenen en ellebogen



Plank zijwaarts op knieën en ellebogen



Plank zijwaarts gestrekt lichaam

Plank met bal



Lichte vorm; knieën iets van de grond. Buikspieren aanspannen.

Variatie;

Tik met één knie de bal aan. Denk aan je houding!



OEFENING 4. RUSSIAN TWIST

Deze oefening is vooral gericht op de schuine spieren aan de zijkanten van je buik, waarmee je je bovenlichaam draait. Het is essentieel om deze spieren te trainen als je een goed gevormd middel en een sterke midsectie wilt hebben. Deze oefening vergroot bovendien de mobiliteit van de wervelkolom. Probeer de hele oefening continu te bewegen.



Probeer met de armen een draai te maken van **90 graden** alsof je probeert met de vingertoppen de grond te raken.



De **heupen** mogen iets omhoog komen om beter te kunnen draaien, maar zorg er wel voor dat de billen de bal blijven raken.

Maak **5 maal** een volledige beweging naar **links** en **5 maal** een volledige beweging naar **rechts**.

OEFENING 5. RUG STREKKER

Je rugspieren sterk en flexibel houden (net als je buikspieren) is één van de beste manieren om je wervelkolom mobiel en pijnloos te houden. Bij deze oefening gebruik je vooral de spieren van je onderrug die je wervelkolom ondersteunen en essentieel zijn voor een goede houding.



Concentreer je op een beweging **vanuit de onderkant** van de wervelkolom.

Houd de **buikspieren aangespannen** om de wervelkolom te beschermen en houd de bal stevig op zijn plaats.



optie;
strek de
armen naar
voren

Optie; Stek de benen uit. Span de buikspieren uit om de wervelkolom te beschermen en houd de bal op zijn plek.
Als het goed gaat kun je de armen weer uitstrekken naar voren.



Maak **7 tot 10 herhalingen**. Eventueel kun je bovenin de beweging 2-3 seconden spanning op de spieren houden en het lichaam stil houden. Daarna weer rustig terugbewegen.

OEFENING 6. AB CURL - BUIKSPIEREN

De buikspieren zijn een van de belangrijkste spieren van het lichaam. Ze beschermen belangrijke organen en ze zijn betrokken bij alle bewegingen van het bovenlichaam. Door de buikspieren te versterken kun je een platte buik krijgen en je wervelkolom ondersteunen om rugpijn te voorkomen.

Ga rechtop op de bal zitten en loop met de voeten naar voren totdat de bal de onderrug ondersteunt.



Optie; Als het goed gaat kun je de oefening zwaarder maken door eerst 1 arm naar achteren te brengen en later 2 armen. Doordat het zwaartepunt naar achter wordt gebracht, wordt de oefening zwaarder.



Probeer **3 setjes van 8 – 12 herhalingen** te maken

Variant; Kom vanuit dezelfde positie met een draaiende beweging omhoog. Draai de schouder in. Houd de beweging 2 seconde vast aan de bovenkant en ga weer rustig terug naar de beginpositie.



Optie; maak er een krachtige beweging van door iedere keer met een 'stoot' beweging omhoog te komen.

Maak **3 setjes van 8 – 12 herhalingen.**

