



Thema-avond 21-11-2016
Onderwerp: core stability bij hardlopen

Wat is core stability?

Wat is 'Core Stability'?

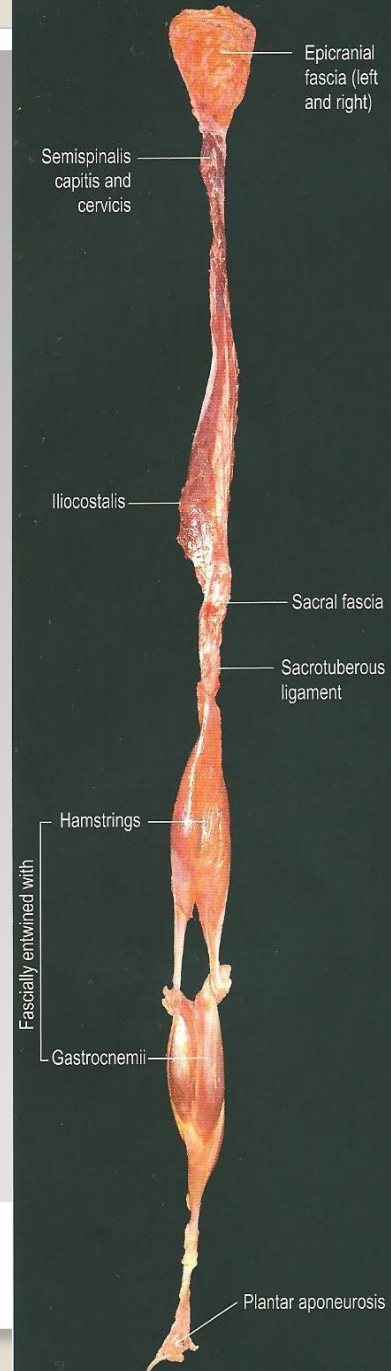
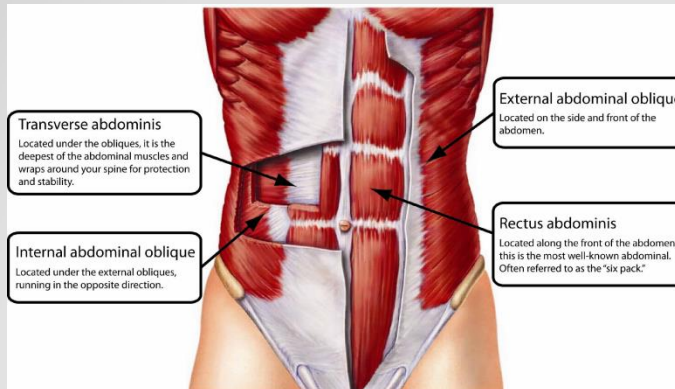


Kibler et al. (2013) geven de volgende definitie voor core stability:

'The ability to control the position and motion of the trunk over the pelvis and leg to allow optimum production, transfer and control of force and motion to the terminal segment in integrated kinetic chain activities'.

Waaruit bestaat de core?

- Lumbale wervelkolom
- Alle omliggende passieve structuren (kapsels, ligamenten en pezen)
- Alle actieve structuren (spieren)



Evidentie: (1)

- Geen duidelijke begrenzingen en afbakeningen over het begrip core stability.
- Het is een modewoord/containerbegrip geworden in de huidige sport- en fitnessindustrie.
- Meerdere vormen van training worden onder de noemer core stability geschaard en er zijn tal van visies op deze vorm van training te vinden.

Evidentie (2)

- Houding en balans?
- Risico op blessures?
- Meer snelheid?
- Verbeterde wendbaarheid?

Evidentie (3)

- Dynamisch proces van balanshandhaving = kinetische keten
- Samenwerking tussen passief en actief is essentieel
- Aanspannen van de juiste spieren op het juiste moment, co-contracties, timing
- Vertraagde reflexen van de rompspieren zijn een risicofactor voor o.a. knie-, heup- en rugblessures (Zazulak 2007, Kibler 2006, Leetun 2004)
- Core stability training = aansturing!

Conclusie

3 determinanten bepalen gezamenlijk de stabiliteit van de core:

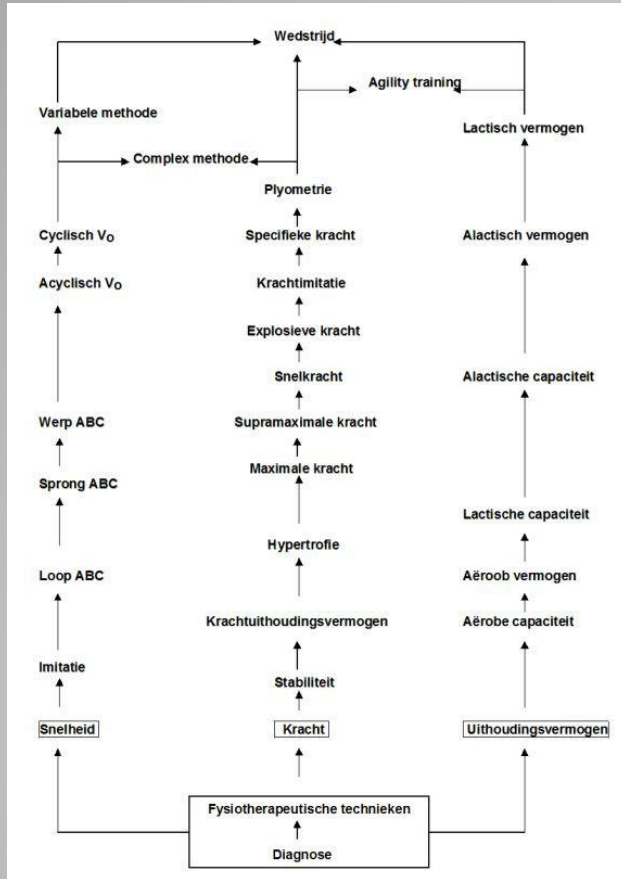
1. Core strength (kracht)
2. Core Power (explosief vermogen, snelheid)
3. Core Endurance (uithoudingsvermogen)

-Volgorde bij hardlopers?

-Welke grondmotorische eigenschappen nog meer?

-Hoe te trainen?

Hoe te trainen? (1)



1. Uithoudingvermogen

2. Kracht

3. Snelheid

4. Coördinatie

5. Lenigheid

Hoe te trainen? (2)

= afhankelijk van je doel!

- Blessurepreventief
- Revalidatie
- Prestatieverbetering

Hoe te trainen? (3)

- Tijdens de warming-up
- Instabiele ondergrond = verhoogde spieractivatie van de romp
- Mobiliteit koppelen aan kracht
- Diverse buik- en rugspierversterkende oefeningen vallen onder de noemer 'core stability'
- Krachttraining met vrije gewichten → core stability is inherent aanwezig
- Het is géén must voor hardlopers

Advies

- Niet te veel statische vormen, zorg dat er dynamiek bij komt kijken!
- Goede functionele warming-up
- Allround krachttraining met vrije gewichten
- Spierversterkende oefeningen met eigen lichaamsgewicht

