



Atlon

Core Stability of Rompstabiliteit Powerhouse of Slappe Tent

In de sportgeneeskunde is men de laatste jaren steeds beter gaan begrijpen hoe belangrijk een goede romp stabiliteit is.

Men is er nu van doordrongen dat sterke buik en rugspieren als een korset dienen die het lichaam en wervelkolom stabiel houdt, met of zonder beweging van de ledematen. De romp is het centrum van alle bewegingsenergie van de ledematen. We noemen de romp ook wel het **'powerhouse'**, het fundament van waaruit bewegingen van ledematen gegenereerd wordt. We spreken liever over stabiliteit dan over kracht, omdat kracht slechts één component is die we nodig hebben bij een goede dynamische stabiliteit van de romp.

Dynamische stabiliteit verwijst naar het in staat zijn om kracht en duurvermogen op een functionele wijze bij alle soorten bewegingen en acties aan te wenden ondanks allerlei veranderingen in de positie en beweging van het lichaam. Een algehele versterking van de rompspieren wordt gezien als preventie tegen blessures, een sneller herstel en het bevorderend de prestatie.

Om meer begrip te krijgen van het belang van sterke rechte en schuine buikspieren wordt dit **'power-**

Schematische voorstelling van het 'powerhouse' de rode verticale lijn is de wervelkolom, het tentdak is het middenrif, de tentbodem de bekken-schalen, de tuidraden zijn de rechte en schuine buikspieren, zij houden de boel overeind.



house' ook wel vergeleken met een tent.

De ruggengraat als tentstok, het middenrif als dak, de bekkenschalen als bodem, de ingewanden als ballast in de tent, buikspieren en rugspieren als tuidraden en verbindingen die de boel actief verankeren en overeind houden. Bij onvoldoende sterke tuidraden en verankering

stort de tent als de armen en benen er aan gaan trekken in elkaar. In de triathloninfo op de website van Atlon over samenhang tussen rompstabiliteit en ademhaling kunnen we lezen dat degeneratie van de schuine en rechte buispijeren en rugspieren te maken heeft met de moderne lifestyle van veel mensen. Bewegingsarmoede en het mindere gebruik, het verslappen van de buikspieren zijn de oorzaken van veel blessures.

Omdat in onze sport bij het zwemmen, het fietsen en het hardlopen kracht en duurvermogen wordt aangewend door het gebruik van alle ledematen is het belang van een goede 'core stability' duidelijk.

De voordelen van gezonde buikspieren zijn groot:

- beter uiterlijk
- minder kans op pijn in de onderrug en bekken
- minder kans op uitstralende pijn in de benen
- minder kans op buikklachten
- beter uithoudingsvermogen door gemakkelijker ademhalen
- meer ontspanning in schouders en nek door buikademhaling

Niet voor niets geven de trainers bij veel lessen een portie buikspieroefeningen: als je deze goed bijhoudt, is de kans om zonder klachten te blijven sporten groter.

Als je zelf buikspieroefeningen doet, let er dan op dat je in een natuurlijke houding traint: onderrug licht hol, bovenrug licht bol. Je moet je buik voelen, niet je rug. Train niet alleen de lange rechte buikspieren, maar ook de schuine en lage buikspieren. Maar buikspieroefeningen alleen geven geen optimale balans: je moet ze inpassen in een goed trainingsschema.

Net zo belangrijk als het trainen is het gebruiken van je buikspieren. Zet ze in bij alle bezigheden die kracht kosten, zoals tillen, traplopen, hard fietsen of lang staan.

Wil je allerlei oefeningen vinden om thuis aan de slag te gaan kijk op internet en gebruik het trefwoord 'core stability'

Peter Bakker