



Dynamische W-UP vormen en core stability als kern voor bewegen.

Door **Ans van Maanen**

Ronde 2 – nr. 13 PRAKTIJKSESSIE BUITEN

Ronde 4 – nr. 50 PRAKTIJKSESSIE BUITEN

Ans van Maanen is al jarenlang docent hardlooptrainer en AWI trainer. Haar CALO vooropleiding zie je terug in haar manier van lesgeven: speels (veel bewegen) , technieken (je moet iets leren) en plezier.
www.ansvanmaanen.nl

Veel blessures kun je herleiden tot een balans verstoring in de onderste ledematen, wervelkolom en bekken. Zie daar het belang van core oefeningen.

De term ‘core stability’ wordt steeds vaker gebruikt door sporters en trainers – maar wat is het nu precies? De term ‘core stability’ bestaat uit twee belangrijke begrippen: core en stability.

De core bestaat uit:

- ✓ rechte, schuine en diepe buikspieren
- ✓ rechte en diepe rugspieren
- ✓ grote en kleine bilspieren

Stabiliteit is de mate waarin het lichaam in staat is om te reageren op een situatie waarbij verstoring van de balans plaatsvindt.

Een goede balans kenmerkt zich door:

- ✓ de mogelijkheid om de ledematen te bewegen zonder compensaties in wervelkolom of bekken;
- ✓ de mogelijkheid om vanaf de grond kracht te produceren en over te brengen zonder energie te verliezen;
- ✓ reduceren/controleren van rotatie.

Simpel gezegd is de core stability de mate waarin de kern van het lichaam in staat is om het lichaam in balans te houden.

In deze workshop laat ik zien, hoe je met zeer dynamische vormen, ook met twee tallen, een training begint. Met leuke core oefeningen wordt dit een leerzame en speelse workshop.