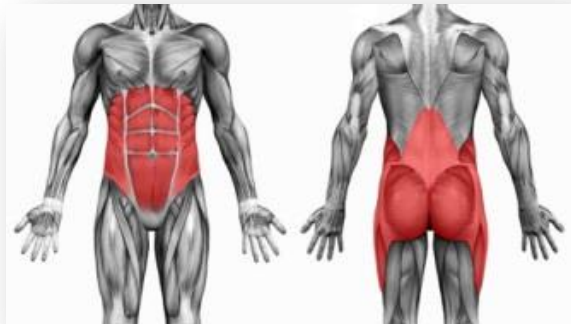


Corestability training voor roeiers | deel I

If It's Important, You'll Find A Way. If It Isn't, You'll Find An Excuse

Corestability training is de laatste jaren een van de hypes in de sportwereld. Zoals er specifieke programma's zijn ontwikkeld voor voetballers, hardlopers of werpers, zo zijn er ook al wat artikelen gepubliceerd over corestability training voor roeiers; het belang en de soort trainingsvormen die je kunt doen naast je specifieke roeitraining op het water.

Corestability oefeningen (zowel dynamisch als statisch) lijken simpele oefenvormen die je het hele jaar kunt doen naast de roeitrainingen. Om ze



goed uit te voeren is het belangrijk te weten waar je op moet letten en vormen te kiezen die zo specifiek mogelijk zijn voor de roeihouding en -beweging.

In dit eerste artikel probeer ik een overzicht te geven van geschikte corestability oefeningen en het belang hiervan voor jou als roeier. In een tweede artikel geef ik een aantal alternatieve trainingsvormen weer voor zowel kracht- als conditietraining, met als achtergrond basis trainingsleer. Daarbij een interview met coaches en roeisters; Marina en Geertje... over *krachtraining*, *afzien* en *CrossFit*.

Roeiers gebruiken hun 'core' (romp-heupregio) gedurende het hele verloop van de roeibeweging vanaf de 'catch', tijdens de drive en in de recover – zowel statisch als dynamisch, maar met name voor de krachtoverdracht van benen naar romp en armen en om stabiliteit te handhaven. Een sterkere romp zal ervoor zorgen dat je als roeier meer kracht kunt overdragen en dat je beter kunt stabiliseren. Het is belangrijk om druk te kunnen houden bij de catch zonder power te verliezen door even in te zakken in je houding. Contact (en druk) houden tijdens de drive wordt verbeterd als je een sterke rug hebt en diezelfde flow tijdens de recovery door rechtop en stabiel te zitten tot de inpik. Een betere stabiliteit van je lichaam is effectiever om balans te houden met de boot dan door (compensatoire) bewegingen van je armen/handen of knieën.

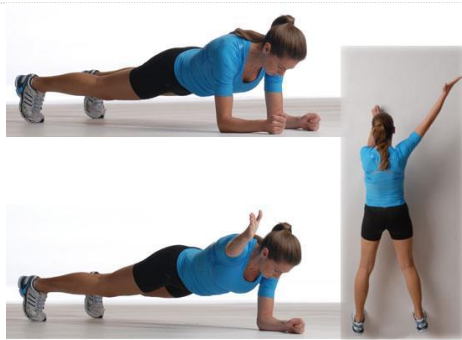
Naast houding en stabiliteit kan ook je effectieve power (= snelheid * kracht) duidelijk toenemen door een betere overdracht van je beenkracht naar de handle en je blad. Doordat je sterker wordt en stabielere verklein je tevens de kans op blessures tijdens roeien, crosstraining en krachtraining.

Er zijn ontzettend veel oefeningen die kunnen worden gebruikt om je rompspierkracht te verbeteren. Statische vormen, dynamische vormen (waarbij je vanuit een statische positie een gecontroleerde beweging uitvoert) en bewegingen tegen weerstand. Door andere oefenmaterialen toe te voegen kun je al variëren met je oefeningen; bv door het gebruik van een grote oefenbal, een medecinebal, een elastoband of gebruik van instabiele ondergrond (bv zachte mat) of samen met een andere roeier.

Corestability training kan het beste worden getraind als de spieren al warm zijn en enigszins vermoeid. Je zou de oefeningen dus met wat andere roeiers kunnen uitvoeren na een technische roeitraining of lichte training op de ergometer. Om effect te hebben is het van belang de oefeningen 2-3x gedurende de week uit te voeren. Dit hoeft helemaal niet tijdsintensief te zijn – 5-10 minuten per sessie is al voldoende.

Start met simpele vormen en breid je tijdsduur gedoseerd uit in de loop van enkele weken. Als je in staat bent de positie vast te houden (statisch), dan kun je gaan variëren door de oefeningen dynamischer te maken en te verzwaren. De oefeningen volhouden tot het niet meer lukt deze goed gecoördineerd uit te voeren of vast te houden door vermoeidheid. Als je dit iedere week uitbreidt in tijdsduur, dan zal je al snel merken dat je vooruit gaat. Kwaliteit is belangrijker dan kwantiteit, een goede houding houden waarbij je vooral let op dezelfde hoogte van bijvoorbeeld schouders, heupen en knieën en het lichaam in 1 rechte lijn.

Hieronder vind je een aantal basisoefeningen die je verder kunt verzwaren. Je start steeds met de basisvorm waarbij je je lichaam in een gestrekte positie houdt en als je dit eenmaal 30 seconden volhoudt dan kun je de vorm verzwaren door er een beweging aan toe te voegen zoals uitstrekken van arm of been of rustig iets inzakken van heupen/billen en weer opstrekken. Bouw de oefening zo uit dat je uiteindelijk ongeveer 10 oefeningen x 1 minuut vol kan houden.

**Plank – voorligsteun**

Basishouding: Steun op onderarmen en voeten, waarbij het lichaam volledig op 1 lijn is (dus geen holle rug en schouders recht boven de ellebogen). Houd deze positie gedurende 30 seconden vast. Is de oefening te zwaar dan steun je op je knieën en onderarmen.

Verzwarend: door een arm of been op te tillen (zonder van houding te wisselen of draaien in romp) - gedurende 30 seconden.

**Glute bridge – bruggetje**

Basishouding: Steun op schouders en voeten, waarbij het lichaam volledig op 1 lijn is. Houd deze positie gedurende 30 seconden vast. Is de oefening te zwaar dan houd je steeds 5 seconden vast en rust je weer uit.

Verzwarend: door een been op te tillen (zonder van houding te wisselen of heupen in te zakken) of door met de heupen richting grond te bewegen en weer op te strekken, of combinatie van beiden – 30 - 45 seconden per verzwarend.

**Side Plank – zijligsteun**

Basishouding: Steun op de onderarm en voeten, waarbij het lichaam volledig op 1 lijn is (dus geen hoek in de heup en schouders recht boven de ellebogen). Houd deze positie gedurende 30 seconden vast. Is de oefening te zwaar buig dan je knie (onderbeen haaks op lichaam) en steun op knie.

Verzwarend: door een arm uit te strekken naar het plafond, door met heupen naar grond te bewegen en weer strekken of bovenste/onderste knie richting borst te trekken (zonder van houding te wisselen of draaien) – gedurende 30 seconden.

**Glute bridge adductor/abductor – bruggetje met spanning binnenkant of buitenkant bovenbenen**

Basishouding: zie glute bridge, nu met handdoek of middelgrote bal tussen knieën geklemd of elastoband om knieën (training heup- en beenspieren buitenzijde)

Verzwarend: iets inzakken met billen naar grond en weer opduwen tot horizontaal terwijl de druk vast wordt gehouden bij de beenspieren.

**Back extension – rugspieren**

Basishouding: Buiklig; armen gestrekt boven het hoofd, duimen wijzen naar het plafond. Span je rugspieren aan en til heel geleidelijk je armen, hoofd en borst iets van de grond zonder te forceren in je nek. Beweeg in een heel rustig tempo omhoog en weer terug, start met 30 seconden.

Verzwarend: til om en om je linker been & rechter arm op en daarna je rechter been & linkerarm gedurende 1 minuut.

Til beide benen van de grond en beweeg ze om en om omhoog (zoals bij zwemcrawl).