

RELEASED CORE CLINIC



FIT EN STERK
DE WINTER
UIT

CLINIC DOOR: LEON MEIJER & SAM FERINGA

fysiosportief





KiteMedical
with a passion for treating athletes

INLEIDING

CORESTABILITY

Core stability staat voor rompstabiliteit. De buik, bil, bekken en rugspieren spelen een belangrijke rol tijdens het handhaven van deze rompstabiliteit. Onze "core" moet een stabiele basis zijn voor de acties van onze ledematen zoals bijvoorbeeld tijdens het kitesurfen.

Wanneer de afstemming tussen de "core" en de armen en benen niet goed is, met name wanneer de balans gehandhaafd moet worden, dan kan dit een verhoogd blessure risico met zich meebrengen.

Het is vanzelfsprekend dat in de kitesurf sport de core-stability van essentieel belang is. Denk aan de vele onverwachtse bewegingen en klappen die het lichaam op moet vangen. Hoe stabiel(er) de "core" hoe vloeiender en meer gecontroleerd de beweging er uit zal zien. Daarnaast zal een stabiele "core" een positieve bijdrage hebben aan het voorkomen van blessures maar zeer zeker ook prestatie bevorderend zijn en wie wil dat nou niet!

AUTEURS:

LEON MEIJER | SPORTFYSIOTHERAPEUT | *fysiosportief*

SAM FERINGA | STAGIAIRE FYSIOTHERAPIE | *fysiosportief*

INHOUDSOPGAVE

BACKBRIDGE	PAG. 3
PRONEBRIDGE	PAG. 4 & 5
SIDEBRIDGE	PAG. 6 & 7
RENEGADEBRIDGE	PAG. 8
LEGRAISE	PAG. 9
SUPERMAN	PAG. 10
SWISSBALLBRIDGING	PAG. 11
STANDINGLUNGE	PAG. 12
WALKINGLUNGE	PAG. 13
STEPUP	PAG. 14 & 15
SQUATJUMP	PAG. 16
BARBELLTWIST	PAG. 17
RUSSIANTWIST	PAG. 18



EASY | RELATIEF MAKKELIJKE OEFENVORM



MEDIUM | MIDDELZWARE OEFENVORM



HARD | RELATIEF ZWARE OEFENVORM

BACKBRIDGE

AANDACHTSPUNTEN

- STREK JE HEUPEN VOLLEDIG UIT
- NEK/HOOFD ZIJN ONTSPANNEN
- STREK JE BEEN IN HET VERLENGDE VAN JE ANDERE BEEN

DOSERING

- 3 SERIES VAN 15 HERHALINGEN
- 3 SEC. VASTHOUDEN BOVENIN



PRONEBRIDGE

AANDACHTSPUNTEN

- RUG IS RECHT
- ELLEBOGEN ONDER SCHOULDERS
- BEKKEN BLIJFT STABIEL

DOSERING

- 3 SERIES

EASY: 20 SEC. MEDIUM: 30 SEC HARD: 45 SEC



PRONEBRIDGE

AANDACHTSPUNTEN

- RUG IS RECHT
- ELLEBOGEN ONDER SCHOUDERS
- BEKKEN BLIJFT STABIEL

DOSERING

- 3 SERIES

MEDIUM: 30 SEC VASTHOUDEN

HARD: 3 RONDJES MET BAL



SIDEBRIDGE

AANDACHTSPUNTEN

- ELLEBOOG ONDER DE SCHOUDER
- HEUP VOLLEDIG STREKKEN
- ARM IN HET VERLENGDE VAN JE ANDERE ARM

DOSERING

- 3 SERIES

EASY: 20 SEC. MEDIUM: 30 SEC HARD: 45 SEC



SIDEBRIDGE

AANDACHTSPUNTEN

- ELLEBOOG ONDER DE SCHOUDER
- BEKKEN BLIJFT STABIEL
- HEUP BLIJFT HOOG

DOSERING

- 3 SERIES VAN 15 HERHALINGEN

OF

- EASY: 10 SEC. MEDIUM: 20 SEC HARD: 30 SEC



RENEGADEBRIDGE



AANDACHTSPUNTEN

- ELLEBOOG ONDER DE SCHOUDER
- BEKKEN BLIJFT STABIEL
- ELLEBOOG LANGS HET LICHAAM BEWEGEN

DOSERING

- 3 SERIES VAN 10 HERHALINGEN

LEGRAISES

AANDACHTSPUNTEN

- ONDERRUG OP HET MATJE
- BENEN GESTREKT
- VOETEN RAKEN DE GROND NIET

DOSERING

- 3 SERIES
- EASY: 10 KEER. MEDIUM: 15 KEER HARD: 20 KEER



SUPERMAN

AANDACHTSPUNTEN

- ARMEN ONDER SCHOUDERS
- BEKKEN BLIJFT STABIEL
- RECHTERARM-LINKERBEEN EN LINKERARM-RECHTERBEEN

DOSERING

- 3 SERIES VAN 10 HERHALINGEN
- 3 SEC. VASTHOUDEN BOVENIN



SWISSBALLBRIDGING

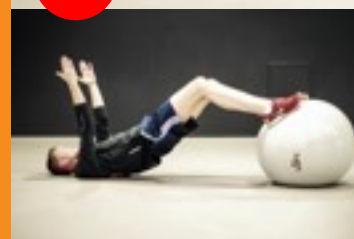


AANDACHTSPUNTEN

- HEUPEN VOLLEDIG STREKKEN
- NEK/HOOFD ZIJN ONTSPANNEN

DOSERING

- 3 SERIES VAN 10 HERHALINGEN
- 3 SEC. VASTHOUDEN BOVENIN
- MINDER BALCONTACT = VERZWARING



STANDINGLUNGE

AANDACHTSPUNTEN

- LICHAAM RECHTOP
- BEIDE KNEEEN IN EEN HOEK VAN 90 GRADEN
- KNIE IS STABIEL

DOSERING

- 3 SERIES VAN 15 HERHALINGEN
- SPRONG VARIANT 3 SERIES VAN 10 HERHALINGEN



WALKINGLUNGE

AANDACHTSPUNTEN

- LICHAAM RECHTOP
- BEIDE KNEEEN IN EEN HOEK VAN 90 GRADEN
- BOVENLICHAAM INDRAAIEN

DOSERING

- 3 SERIES VAN 15 HERHALINGEN
- BEIDE KANTEN "TWISTEN"



STEPUP

AANDACHTSPUNTEN

- KNIE 90 GRADEN
- LICHAAM IS RECHTOP
- KNIE VAN STANDBEEN VOLLEDIG GESTREKT

DOSERING

- 3 SERIES VAN 15 HERHALINGEN
- 3 SEC. VASTHOUDEN BOVENIN



AANDACHTSPUNTEN

- KNIE 90 GRADEN
- LICHAAM IS RECHTOP
- KNIE VAN STANDBEEN VOLLEDIG GESTREKT

DOSERING

- 3 SERIES VAN 15 HERHALINGEN
- 3 SEC. VASTHOUDEN BOVENIN



SQUATJUMP

AANDACHTSPUNTEN

- TOT 90 GRADEN INZAKKEN
- LICHAAM IS RECHT
- KNIEËN ZIJN STABIEL
- GEEN KNIE NAAR BINNEN LATEN VALLEN!

DOSERING

- 3 SERIES VAN 10 HERHALINGEN
- ZACHT LANDEN



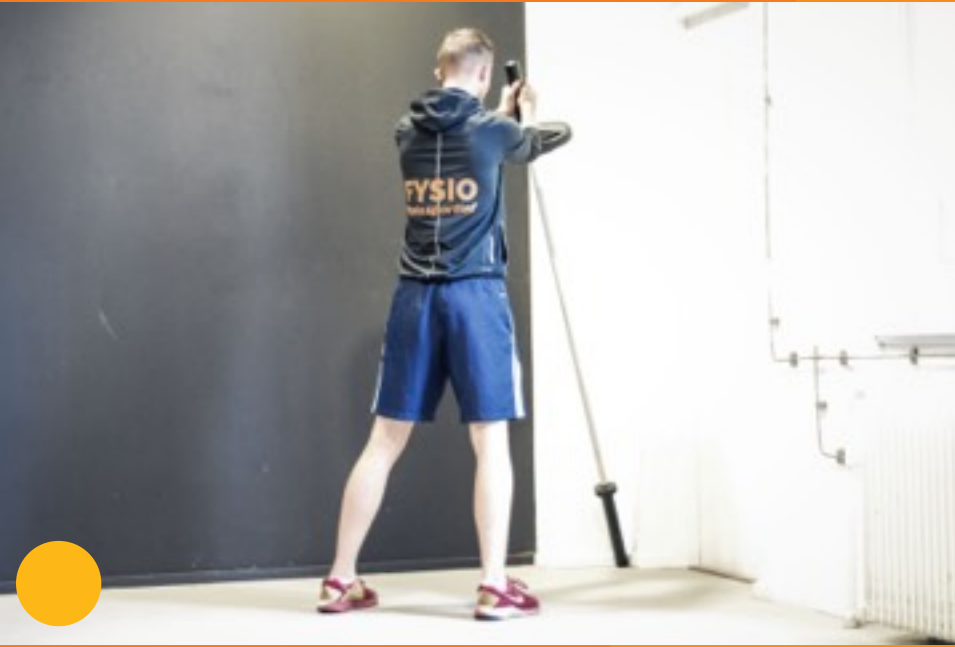
BARBELLTWIST

AANDACHTSPUNTEN

- LICHAAM IS RECHT
- ELLEBOGEN LICHT GEBOGEN
- BUIKSPIEREN AANSPANNEN EN STANG KRACHTIG TERUGBRENGEN

DOSERING

- 3 SERIES VAN 15 HERHALINGEN
- TELKENS VAN KANT WISSELEN



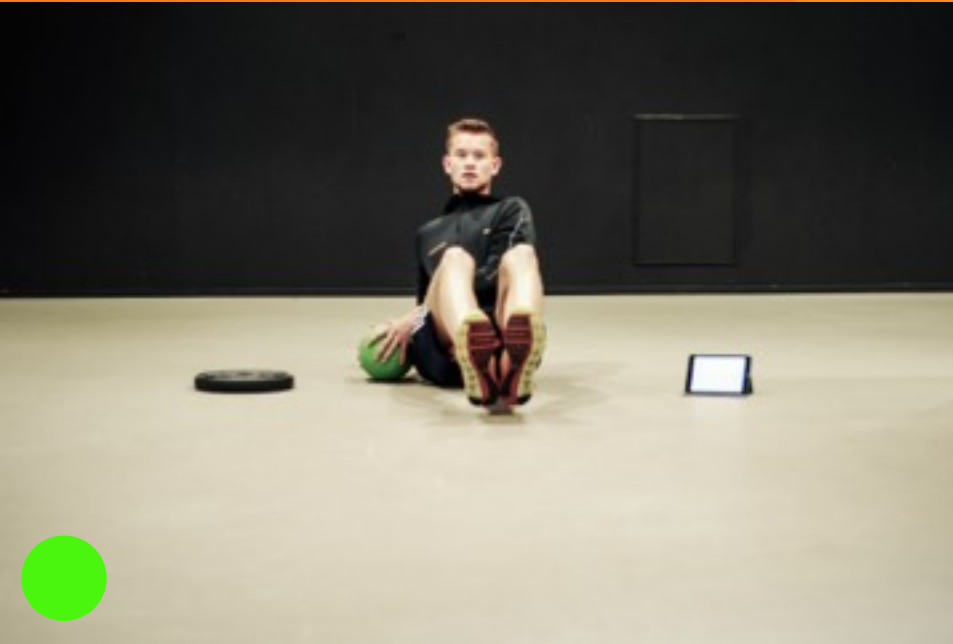
RUSSIAN TWIST

AANDACHTSPUNTEN

- GROND AANTIKKEN MET BAL
- VOETEN ZIJN VAN DE GROND
- BAL HOOG OPGOOIEN

DOSERING

- 3 SERIES VAN 30 SEC
- ZO VAAK MOGELIJK IN 30 SEC



fysiosportief

CONTACTGEGEVENS

fysiosportief
Vechtstraat 52-54 | 9725 CW Groningen
Munnekeholm 1 | 9711JA Groningen Centrum
050 313 69 88
info@fysiosportiefgroningen.nl



**FIT EN STERK
DE WINTER UIT**

fysiosportief