

# Core-stability

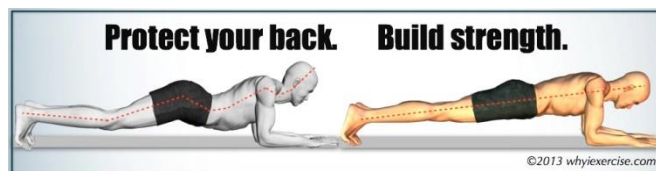
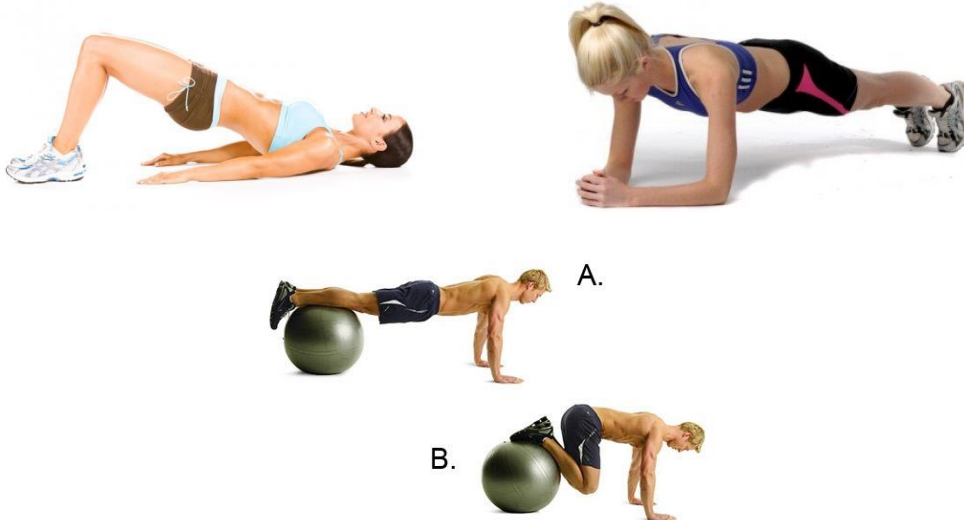
## Prijzen :

**Individueel : 20€ / sessie van 1 uur**

**Groepen : vraag info (afhankelijk van locatie, aantal personen,...)**

**Bedrijven : vraag info. Werk actief aan het verminderen van ziekteverzuim door rugklachten.**

Wil je een beter rendement van je (sport)inspanningen? Vaster op je fiets zitten? Last van lage rugpijnen? Of beter nog : wil je deze vermijden?



## Wat :

Deze oefeningen **versterken de stabiliteit van je romp** en zorgen ervoor dat je beter in balans blijft, tijdens het sporten én in het dagelijkse leven. Dankzij core stability krijg je **tot 30% minder kans op blessures**. Ook het **rendement van uw inspanning zal vergroten omdat er minder energie gaat naar het behouden van de juiste positie**.

Het doel van een dergelijke stabilisatietraining is het efficiënt leren recruteren van rompspieren in diverse houdingen en bij dynamische activiteiten.

Uit onderzoek blijkt dat bij rompactiviteiten de m. transversus abdominis constant actief is. Bij snelle arm- of beenbewegingen bleek dat deze spier al actief was voordat de extremiteit werd bewogen. De m. transversus abdominis heeft een dwars verloop op de romp. De spier zorgt voor wervelkolom- en bekkenstabiliteit en voor stabiliteit voor en tijdens bewegingen.

De mm. multifidi zijn kleine rugspiertjes die twee wervels overlappen en zich aan de achterzijde van de wervels bevinden. Ook deze spieren zijn constant actief.

De m. transversus abdominis en de mm. multifidi zorgen voor een samenspel waardoor er een *ring of stability ontstaat*.

**Waarom hoor je tegenwoordig zoveel over CORE- training en waarom is het van belang?**

- Goede houding en een sterke romp voor dagelijkse bezigheden.
- Ontlast de wervelkolom.
- Rug is het deel van het lichaam waarin de meest klachten voorkomen .

**Voor wie** : Voor iedereen die blessures of andere rugproblemen wil helpen voorkomen door middel van oefeningen. Ook zeker aan te raden voor sporters die hun rendement willen verhogen. De romp wordt stabiel en sterker, waardoor je houding en balans verbeteren. Wie ernstige rugproblemen heeft, vraagt best eerst advies aan de dokter.

\*\*\*\*\*