

**Core-stability voor  
wielrenners (oefeningen)**

**Wielersport**

## Core-stability oefeningen voor wielrenners

Voor wielrenners is het niet alleen belangrijk om de benen te trainen, maar ook om de romp te trainen. Een betere rompstabiliteit (core-stability) zorgt voor een goede houding op de fiets, het maakt het lichaam leniger én het zorgt ervoor dat de benen niet al het werk alleen hoeven te doen. Daarnaast vermindert het de kans op rugklachten.

In deze folder geven we verschillende core-stability oefeningen mee om thuis of in de sportschool uit te voeren. Je zal pas echt verschil merken wanneer de oefeningen twee à drie keer per week uitgevoerd worden.

## Wie zijn wij?

RondOm Podotherapeuten bestaat uit een groot team van enthousiaste en vooraanstaande (sport)podotherapeuten, MSU-echografisten en bewegingswetenschappers, dat ondersteund wordt door zooltechnici en secretariële medewerkers. Dit team van professionals heeft de krachten gebundeld om de hoogst haalbare kwaliteit van zorg te leveren.

[www.rondompodotherapeuten.nl](http://www.rondompodotherapeuten.nl)





## Brug

### Startpositie

- Ga op je rug liggen.
- Buig je knieën tot 90 graden en zet beide voeten plat op de grond.
- Je armen liggen langs je lichaam met je handpalmen naar beneden.

### Actie

- Span je billen en buik aan.
- Til je billen van de grond om een rechte lijn te vormen met je knieën, heupen en schouders.

### Moeilijkheid

- Om deze oefening te verzwaren: strek afwisselend je rechter- en linkerbeen uit. Houd daarbij je heupen in positie.

## Plank

### Startpositie

- Ga op je buik liggen.
- Steun met je bovenlichaam op je armen.
- Plaats je voeten verticaal op de grond.

### Actie

- Til je buik, heupen en knieën op zodat je lichaam een rechte lijn vormt van je schouders tot je hielen, parallel aan de grond. Je ellebogen bevinden zich recht onder je schouders. Span je buikspieren en billen aan.
- Til je rechterbeen een paar centimeter van de grond en blijf vijftien seconden in deze positie.
- Ga terug naar de startpositie, ontspan en herhaal de oefening met je linkerbeen.
- Voer de oefening voor elk been een of twee keer uit.

**Belangrijk:** Zorg dat je heupen in één lijn blijven met de schouders en voeten. Laat je heupen niet teveel omhoog komen of juist te laag zakken.

## Zijwaartse plank

### Startpositie

- Ga op een zij liggen.
- Steun met je bovenlichaam op één arm zodat je elleboog zich recht onder de schouder bevindt; je onderarm ligt op de grond.
- Buig je onderste knie 90°.
- Van boven bekeken dienen de schouders, elleboog, heupen en beide knieën een rechte lijn te vormen.

### Actie

- Til je bovenste been en je heupen op tot de schouder; je heup en bovenste been vormen een rechte lijn, parallel aan de grond.
- Blijf vijftien seconden in deze positie.
- Ga terug naar de startpositie, ontspan en herhaal de oefening op de andere zij.
- Voer de oefening voor elke zij twee keer uit.

### Moeilijkheid

- Om de oefening zwaarder te maken voer je hem dynamisch uit.
- 12 tot 15 herhalingen per keer ( 2 - 3 series).
- Belangrijk: zorg dat je heupen in een lijn blijven met de schouders en voeten, laat je heupen niet teveel omhoog komen of juist te laag zakken.

## Superman

### Startpositie

- Ga op je buik liggen.
- Houd je armen gestrekt langs je hoofd. Je neus wijst naar beneden.

### Actie

- Span je rug en bilspiieren aan zodat je benen, schouders en armen loskomen van de grond.
- Houd deze positie vast.

### Moeilijkheid

- Om de oefening te verzwaren: maak de oefening dynamisch door je benen en de armen rustig terug te laten zakken totdat ze bijna de grond raken en daarna weer omhoog uit te strekken. Bij het terugkomen naar de startpositie raken je knie en hand niet of nauwelijks de grond.

## Crunches

### Startpositie

- Ga op je rug liggen, je vingers ondersteunen lichtjes je hoofd.
- Buig je knieën en zet je hakken op de grond waarbij je tenen omhoog wijzen.

## **Actie**

- Laat je borst zakken richting de oefenbal en duw jezelf weer omhoog.

**Belangrijk:** je romp en benen blijven gedurende de beweging als een plank gestrekt.

## **Puppyhouding**

### **Startpositie**

- Zet je knieën onder je heupen.
- Plaats je handen recht onder je schouders.
- Houd je rug is recht.
- Kijk naar de grond zodat je nek in lijn blijft met de rug.

## **Actie**

- Streck je linkerbeen en je rechterarm.
- Houd deze positie vast.
- De arm, rug en been vormen nu één lijn parallel aan de grond.
- Herhaal de oefening voor je rechterbeen en rechterarm.

## **Moeilijkheid**

- Om de oefening te verzwaren: strek je arm en been dynamisch. Bij het terugkomen naar de startpositie raken je knie en hand niet of nauwelijks de grond.

## **Jackknife met oefenbal**

### **Startpositie**

- Rol met je knieën over de oefenbal tot de plankhouding.
- Je handen staan onder je schouders en maken een evenwijdige lijn met je romp en benen.

## **Actie**

- Trek je knieën richting je buik tot maximaal 90 graden.
- De bal rolt met je voeten mee naar voren. Je armen en romp blijven in dezelfde positie.

## Actie

- Span je buik aan en kom rustig omhoog met je neus schuin richting het plafond.
- Kom rustig terug naar de starthouding, waarbij je hoofd de grond niet raakt.

Belangrijk: tijdens de hele oefening houdt je lage rug contact met de grond.

## Fietscrunch

### Startpositie

- Ga op je rug liggen, je vingers ondersteunen lichtjes je hoofd.
- Trek je knieën naar je toe.

### Actie

- Span je buikspieren aan en kom met je schouders iets van de grond af.
- Fixeer je bovenlijf en strek afwisselend een been zoveel mogelijk uit. Zorg voor een vuist-ruimte tussen kin en borstbeen.

## Opdrukken met handen op oefenbal

### Startpositie

- Zet je handen op schouderbreedte op de oefenbal.
- Maak je lichaam lang door je voeten zo ver mogelijk naar achteren te plaatsen. Je schouders, heup, knieën en enkels vormen nu een rechte lijn met elkaar.



Meer informatie vindt u op

[www.rondompodotherapeuten.nl](http://www.rondompodotherapeuten.nl) of bel **088-1180500**.