

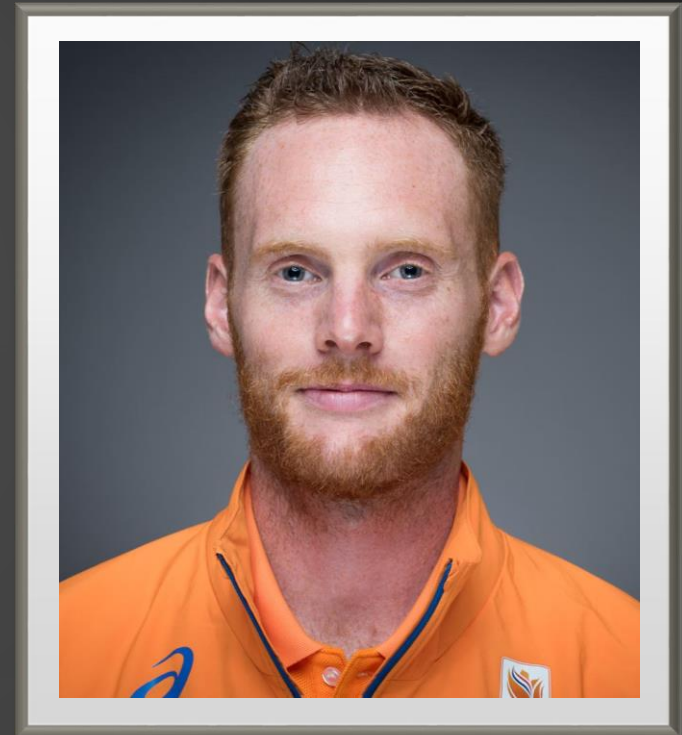
# CORE TRAINING VOOR ATLETEN

LUC SCHOUT  
FYSIOTHERAPEUT/ MANUEEL THERAPEUT  
HET FYSIOLAB ATLETIEKUNIE

23-03-19

# EVEN VOORSTELLEN

- Luc Schout
- Fysiotherapeut Atletiekunie
- Eigenaar Het Fysiolab Nijmegen
- Organisator Gemert City Run
- Hardloper



---

# WAT KOMT AAN BOD.

Belasting en  
belastbaarheid

Veel voorkomende  
blessures en  
verbeteren van  
prestatie

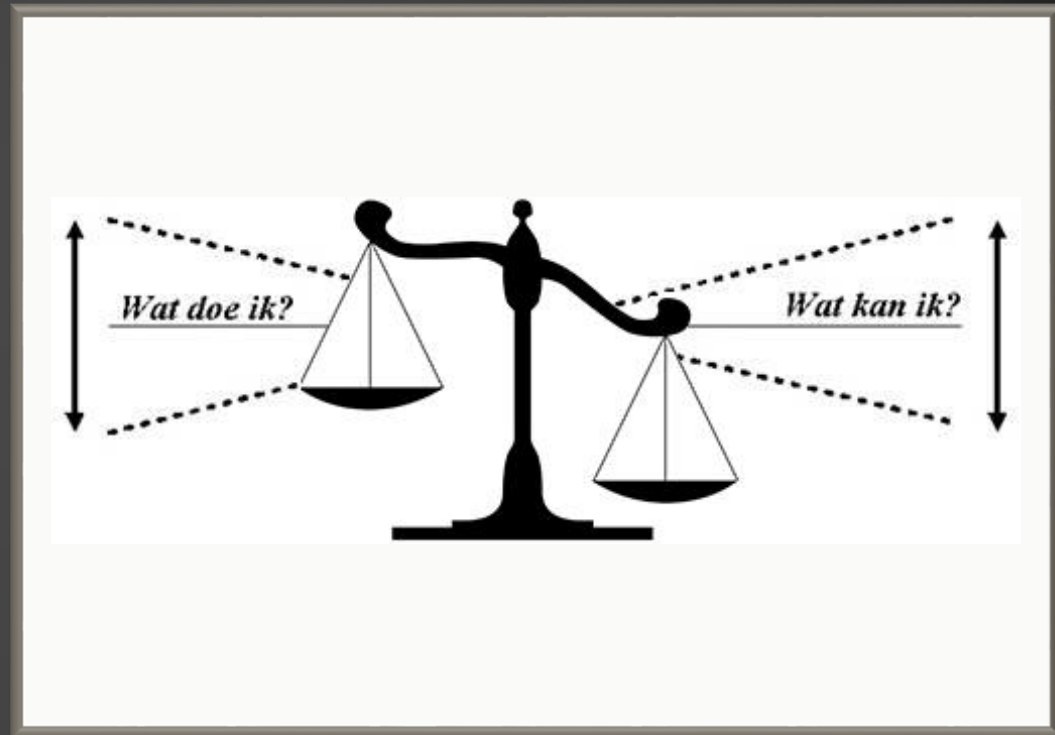
De achillespees en  
hamstringblessure

Tips

Training

# BLESSURES

- Atletiek is een belastende sport, Pezen, spieren, gewrichten
- Belasting / belastbaarheid
- Individuele verschillen



# BELASTING BELASTBAARHEID

- Getraindheid
- Stress / mood state
- Andere factoren: het weer, ondergrond, schoenen
- Afstemmen trainingsbelasting
- Lange termijnplanning vs. Korte termijn beloning
- Vergroten belastbaarheid

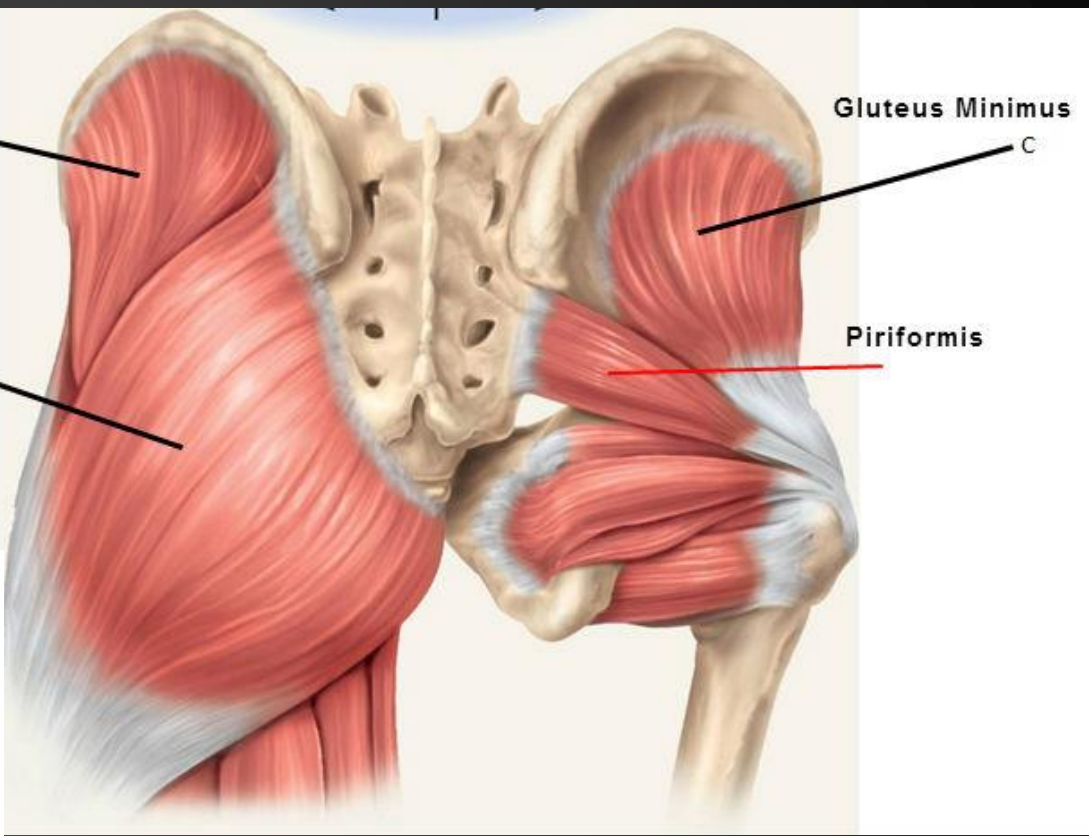
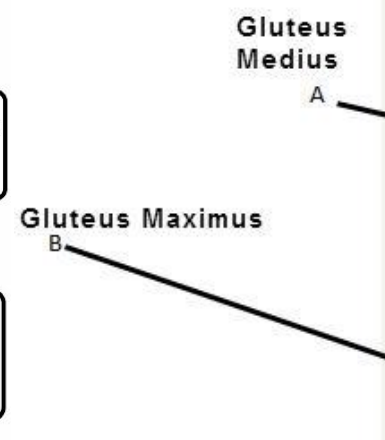
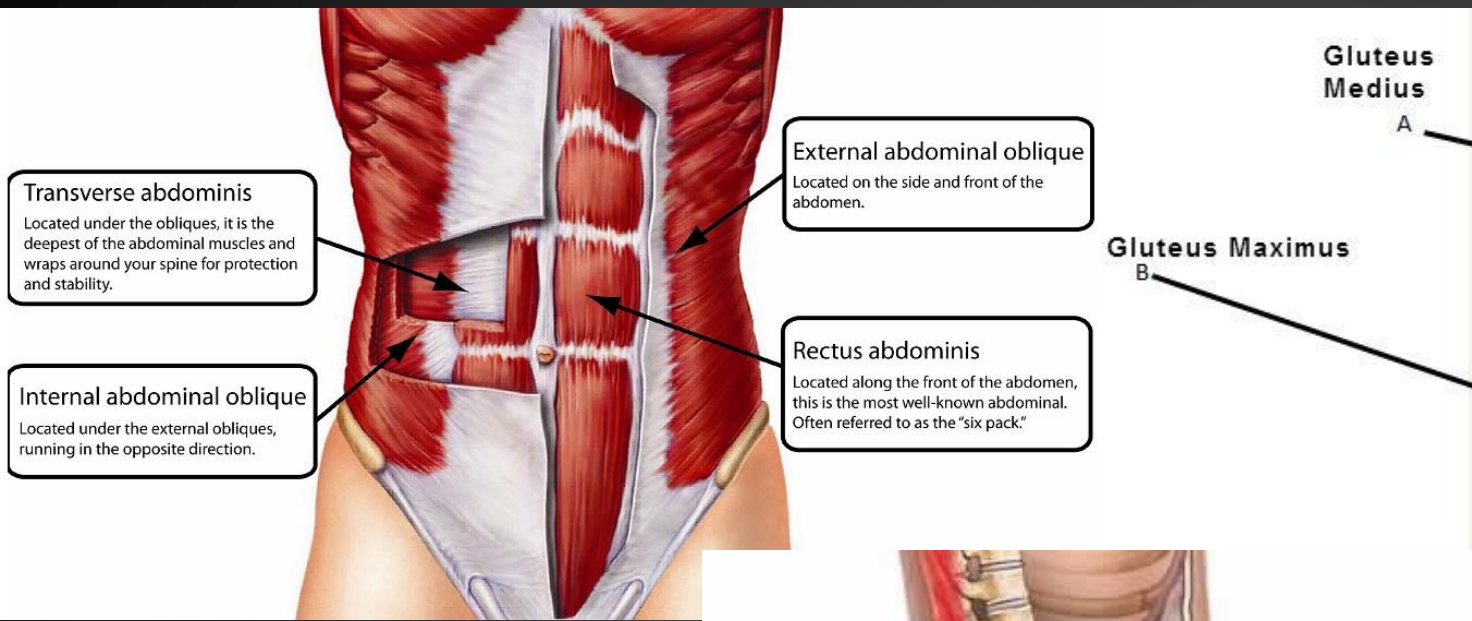
# RISICOFACTOREN

## Intrinsiek:

- Leeftijd,
- Geslacht
- BMI
- Ervaring met sporten
- Getraindheid

## Extrinsiek:

- Schoenen
- Trainingsprogramma / trainingsopbouw (0,8-1,3)
- Ondergrond



# DE MEEST VOORKOMENDE BLESSURES

- Achillespees
- Stress fractures
- Knie klachten
- Rugklachten
- Hamstringklachten
- Scheenbeenklachten
- Schouder



# DE ACHILLESPEES

- Verbinding kuit en hielbot
- Belangrijk bij afzet hardlopen
- Veerfunctie
- Kan veel krachten verdragen



# DE ACHILLESPEES

- Ingezakte voet
- Kneeing in
- Te snelle opbouw van belasting
- Aanpassing van techniek (hak → voorvoet)
- Let op start en ochtendstijfheid

# HAMSTRINGBLESSURE

- Samenwerking romp, gluteaal en hamstring
- Excentrische kracht
- Motor Control
- Stabilisatie vanuit core en bil

# WAAROM CORE TRAINING BIJ ATLETEN

- Core stability vs. Core kracht
- Kracht in bilspieren
- Coördinatie van bilspieren in aansturing (motor control)
- (Loop)techniek
- Voorkomen van kneeing in

# PAS OP, DIT KAN PIJN AAN JE OGEN DOEN:



# TIPS

- Bouw de belasting gecontroleerd op
- Durf de training aan te passen
- Werk aan je core, bilspieren en (hardloop)techniek
- Ben alert op pijntjes, loop er niet doorheen.
- Neem op tijd contact op met een fysiotherapeut

# TRAIN DE ROMP, BIL EN BENEN



Questions?

VRAGEN?  
LUC.SCHOUT@ATLETIEKUNIE.NL

