

## Core stability op basis van motorische voorkeuren

Erwin Mortier

Papendal 6 november 2021

- Er bestaat geen eenduidige definitie van core stability maar over het algemeen wordt hiermee de stabiliteit van de regio heupen – buik – rug bedoeld.
- Core stabiliteit wordt als essentieel gezien voor lopers, maar er zijn wereldtoppers die lopen met ogenschijnlijk weinig core stability. Enkele voorbeelden hiervan zijn Mo Farah, Paula Radcliff en Belayneh Densimo.
- Het stabiel houden van de romp lijkt niet de enige functie te zijn tijdens het lopen. Het voldoende ruimte geven aan rotaties van gewrichten t.o.v. elkaar (=mobiliteit) is minimaal net zo belangrijk. Voor iedere loper ligt het evenwicht tussen stabiliteit en mobiliteit op een ander punt. De term core stability omvat dus niet alle functies van de core en is dus enigszins misleidend.
- Mensen lopen vanuit een telgang. Dat betekent dat er schouderas en heupas tegen elkaar indraaien tijdens het lopen. De plaats van de wervelkolom waar deze draaiing plaatsvindt heeft veel invloed op de behoefte aan mobiliteit en stabiliteit tijdens het lopen. We onderscheiden lopers met een hoog en laag mobielpunt.
- Voor lopers met een hoog mobielpunt is het effectief om de schuine buikspieren te gebruiken om de beweging in te zetten en de rechte buikspieren om de schouderas en heupas te stabiliseren. Bij lopers met een laag mobielpunt is het net andersom. Dit heeft de volgende implicaties voor de core stability training:
  - Hoog mobielpunt: nadruk op het dynamisch trainen van de schuine buikspieren, aangevuld met het statisch trainen van de rechte buikspieren.
    - Dynamisch trainen van de schuine buikspieren: [Russian twist](#), V-ups linker hand naar rechtervoet etc.
    - Statisch trainen van de rechte buikspieren: planken met variaties been en arm optillen.
  - Laag mobielpunt: nadruk op het dynamisch trainen van de rechte buikspieren, aangevuld met het statisch trainen van de schuine buikspieren.
    - Dynamisch trainen van de rechte buikspieren: [V-ups](#), [chops](#), sit-ups.
    - Statisch trainen van de schuine buikspieren: [zijwaarts planken](#) met variaties been en arm optillen.
- Daarnaast onderscheiden we 2 type lopers: de duwers (=pushers) en de trekkers (=pullers). De pushers gebruiken relatief veel de quadriceps om de heupen naar voren te duwen en de pullers gebruiken relatief veel de rugspieren om de schoudergordel naar achter te trekken. Ook dit heeft veel implicaties voor de core stability training:
  - Pushers: de buikspieren moeten relatief veel getraind worden, aangevuld met een rugspieroefening.
  - Pullers: de buikspieren moet getraind worden, aangevuld met enkele (voornamelijk dynamische) rugspieroefeningen.
- Door per loper te bepalen of deze een pusher of puller is en of deze beweegt vanuit een hoog of laag mobielpunt kunnen de juiste uitgangspunten voor de core stability training ontwikkeld worden. Deze uitgangspunten kunnen eenvoudig vertaald worden naar bekende core stability oefeningen zoals situps, dumbbells raises, aquabag core oefeningen, planken en pull-ups.

Meer informatie is te vinden op [www.actiontypes.nl](http://www.actiontypes.nl)