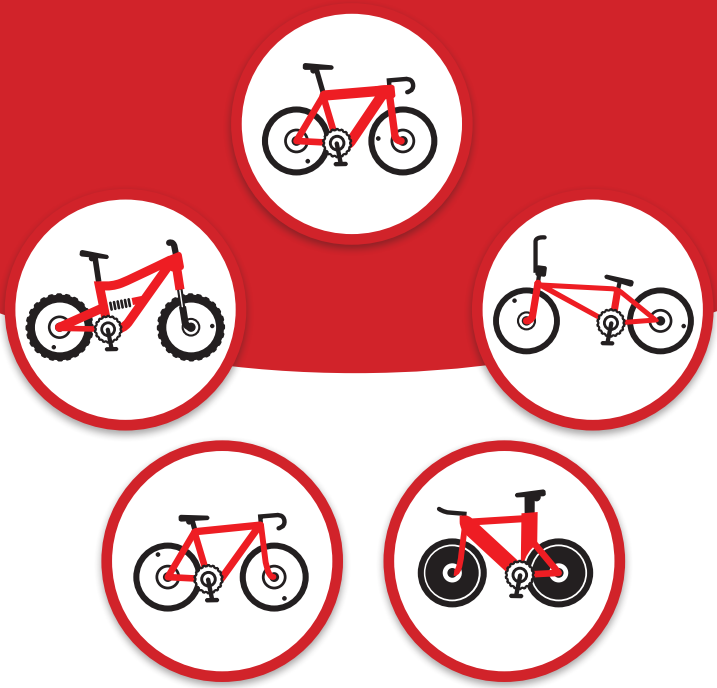
Gezond groeien in de koers:

RENNER WORDT ATLEET



STABILISATIE-OEFENINGEN VOOR GEVORDERDE JEUGDRENNERS

CYCLING VLAANDEREN

Gezond groeien in de koers:

Renner wordt Atleet

Inhoudsopgave

	Korte achtergrond	1
	Het nut van de training	2
1	Flexibiliteit en Mobiliteit	3
2	Stabilisatietraining	8
2.1	Controle	8
2.2	Buikspier oefeningen	9
2.3	Oefeningen startend uit ruglig	13
	Oefeningen startend uit ruglig met bal	17
2.4	Oefeningen startend uit buiklig	20
	Oefeningen startend uit buiklig met bal	24
2.5	Oefeningen in zijlig	27
	Oefeningen in zijlig met bal	29
2.6	Functionele oefeningen	31



Korte achtergrond

Het lichaam is opgebouwd uit botten en spieren. Daartussen lopen nog wat bloedvaten, organen en het centrale zenuwstelsel dat de hele boel doet samenwerken. Met stabilisatietraining richten we ons op een bepaald gedeelte van het lichaam. We trachten de fundamenten sterker te maken, zodat je armen maar vooral de benen een stevige basis hebben om op te bewegen. Vergelijk het met een stevig schip van waarop je een kanonskogel afvuurt. Dit lukt toch ook niet van op een kano.

Over welke spieren gaat het hier nu? We richten ons voornamelijk op de core, het fundament van het lichaam wat bestaat uit je ganse lijf min de armen en benen. Het diafragma, de buik-, de rug- en bekkenbodemspieren vormen de basis. Deze vier spiergroepen zorgen voor een stevig spierkorset mits de juiste training. Het is daarop dat we ons richten tijdens de stabilisatieoefeningen.

Dit 'powerhouse' levert meer dan kracht alleen. De samenwerking tussen de verschillende spiergroepen is ook van belang voor de controle van de bewegingen. Verschillende wetenschappers hebben aangetoond dat de motorische controle bij mensen met rugpijn zo goed als weg is. En net daar willen we jullie van besparen! Door deze oefeningen ga je meer lichaamsbesef en proprioceptieve vaardigheden ontwikkelen. Dit wil zeggen dat het bijvoorbeeld gemakkelijker wordt om te weten waar je handen zijn wanneer je niets kan zien. Wanneer dit besef groeit, zullen alle spieren beter samenwerken, zullen ook de kleine vezels in de spieren beter op elkaar inspelen. Dit wil zeggen dat je veel efficiënter gaat bewegen, waardoor de spieren zich beter kunnen richten op datgene waarvoor ze echt dienen: namelijk stampen op die pedalen!

Het Nut van de training

Allemaal goed en wel, maar wat is het nut van deze oefeningen? Trainen op de fiets blijft natuurlijk van cruciaal belang om beter te worden, maar ook met deze oefeningen hopen we een steentje bij te dragen aan mooie prestaties op de fiets. Met het opwaarderen van je spierkorset, hebben je ledematen een stabielere basis om op te werken. De kracht die je benen creëren zal niet verloren gaan in die zwakke blubber. Integendeel, de krachtige romp zal elke pedaalslag nog beter doen verlopen.

Naast de prestatiebevordering is ook blessurepreventie een belangrijke doelstelling. Zo zal een verbeterde corestability de kans op overbelastingletsels in de kiem smoren. Stel je voor dat je drie uur op je fiets zit met een pedaalslag van 90 omwentelingen per minuut. Een snelle rekensom vertelt ons dat je in diezelfde rit dan 16200 omwentingen maakt. Mocht je je knieën dan niet mooi boven je pedalen kunnen houden, maar steeds naar buiten of binnen bewegen, dan zullen die knieën een hele afstand afleggen in een richting die totaal niet efficiënt is met een verhoogd risico op kwetsuren tot gevolg. Het uitvoeren van een stabilisatietraining, zal voor een stevige basis zorgen en meer symmetrie in de bewegingen.

Tracht een trainingsprogramma op te stellen waarbij je twee tot drie keer per week aan oefenen toekomt. Dit is van belang om je kracht op te kunnen bouwen. Later in het seizoen, wanneer de wedstrijden snel op elkaar volgen, volstaat het om een keer per week te oefenen. Je bent vrij om te kiezen welke oefeningen je uitvoert, maar let erop dat je steeds elke zijde van je lichaam traint, zodat er geen onevenwichten ontstaan in je buik, rug of zijdelingse spieren.

Echter primeert de kwaliteit van de oefeningen op de kwantiteit! De focus moet liggen op de controle van uitvoering, hoeveel keer je een welbepaalde oefening kan uitvoeren is minder relevant. Want wanneer een oefening fout gebeurt, doe je meer slecht dan goed. Hierdoor kan het raadzaam zijn bij de opstart van nieuwe oefeningen of om de zoveel tijd je te laten begeleiden door een hiervoor opgeleide trainer of sportkinesitherapeut. Zo ben je zeker dat je oefentijd ook maximaal wordt benut!

Succes!

Oefenstof

1. Flexibiliteit/Mobiliteit

Alvorens te starten met de eigenlijke training is het van belang eerst het lichaam klaar te maken. Dit doen we om de spieren en gewrichten flexibel te krijgen zodat de oefenprikkel van de stabilisatietraining goed aankomt.
Kies twee tot vier oefeningen uit. Zorg dat je opwarmingsprogramma tussen de drie tot vijf minuten duurt.

• Flexibiliteit/Mobiliteit 1

Uitvoering

- Rug hol en bol maken
- Borst naar de grond brengen
- Vervolgens bekken naar de grond brengen en armen uitstrekken
- Terugkeren naar start door dezelfde beweging uit te voeren als bij foto 2
- Tenslotte op de hielen gaan zitten, terwijl de armen zo ver mogelijk naar voor gestrekt zijn (foto 4)









Aandachtspunten

- Bij elke houding diep in en uit ademen
- Tip: Denk bij de tweede beweging dat je onder een touw duikt!

• Flexibiliteit/Mobiliteit 2



Uitvoering
- Met de voeten gesteund, de knieën afwisselend van links naar rechts brengen

Aandachtspunten
- Armen breed spreiden en hoofd in tegengestelde richting draaien
- Langzaam/traag uitvoeren

• Flexibiliteit/Mobiliteit 3



Uitvoering
- Beide knieën zijn 90° geplooid en de voeten maken geen contact met de grond
- Een been wordt gestrekt en naar de tegengestelde kant gebracht
- Terugkeren naar de start positie en uitvoeren langs de andere zijde

Aandachtspunten
- Armen breed spreiden en hoofd in tegengestelde richting draaien
- Langzaam/traag uitvoeren
- Tracht met je voet je hand te reiken, zodat je een lichte rek achteraan gewaar wordt

• Flexibiliteit/Mobiliteit 4



Uitvoering
- Vanuit buiklig tracht je met het ene been de andere zijde van het lichaam te tikken
- Hierna voer je dezelfde beweging uit aan de andere zijde

Aandachtspunten
- Armen breed spreiden
- Langzaam/traag uitvoeren

• Flexibiliteit/Mobiliteit 5



Uitvoering
• Hand onder lichaam door schuiven, uitzwaaien naar boven

Aandachtspunten
• Langzaam/traag uitvoeren
• Bovenlichaam meedraaien met romp

• Flexibiliteit/Mobiliteit 6

Uitvoering
• Vertrekkend vanuit ridderstand breng je het bekken naar voor en zwaai je de armen gelijktijdig naar boven

Aandachtspunten
• Dynamisch uitvoeren
• Achterste knie blijft op de grond
• Mogelijk voel je een lichte rek in de liesstreek





• Flexibiliteit/Mobiliteit 7





Uitvoering
• Vanuit rechtstaande positie ga je op de tenen staan terwijl je de armen naar boven zwaait

Aandachtspunten
• Dynamisch uitvoeren
• Diep inademen op hoogste punt

• Flexibiliteit/Mobiliteit 8



Uitvoering
• Tijdens deze oefening breng je je bekken zijwaarts terwijl je de arm gelijktijdig zijwaarts beweegt.

Aandachtspunten
• Dynamisch traag.

• Flexibiliteit/Mobiliteit 9

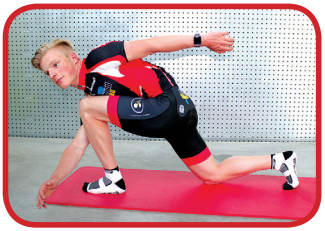




Uitvoering
• Je neemt een pomphouding aan
• Hierbij ga je het ene been onder het andere brengen.
• Vervolgens langzaam verend je bekken naar de grond brengen.

Aandachtspunten
• Dynamisch traag.

• Flexibiliteit/Mobiliteit 10



Uitvoering
• Je voert een uitvals pas uit.
• Hierna ga je met de tegengestelde arm langs je scheenbeen en tenen.

Aandachtspunten
• Dynamisch traag.

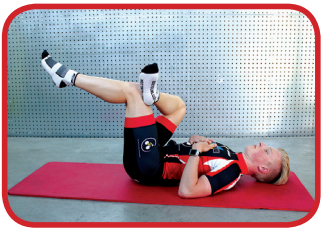
• Flexibiliteit/Mobiliteit 11



Uitvoering
• Vanuit een pomphouding ga je het ene been kruisen over het andere

Aandachtspunten
• Dynamisch traag

• Flexibiliteit/Mobiliteit 12



Uitvoering

- Je start vanuit ruglig met je voet rustend op je andere knie.
- Dan strek je het ene been.
- Tenslotte rol je in een vloeiende beweging naar voor en tracht je met je hand je voet te raken.





Aandachtspunten

- Dynamisch traag.
- Elke houding even aanhouden, zodat je een lichte rek voelt in je bil en achteraan je been.

• Flexibiliteit/Mobiliteit 13

Uitvoering

- Je voert een voorwaartse uitvalspas uit.
- Dan plaats je beide handen aan de binnen zijde van de voorste voet.
- Hierna draai je afwisslend de armen open.

Aandachtspunten

- Dynamisch traag.





• Flexibiliteit/Mobiliteit 14



Uitvoering

- Je staat rechtop en neemt een tijdrithouding aan.
- Dan hou je mooi de rug recht terwijl je je bekken naar voor kantelt.

Aandachtspunten

- Dynamisch traag.
- Rekpositie even aanhouden.

Stabilisatietraining

2.1. Controle

Het is belangrijk enkele basisstappen te beheersen alvorens op een veilige manier aan een off-bike training te kunnen beginnen. Je moet weten welke spieren je moet gebruiken en hoe je dat spierkorset nu net aanspant. Dit is cruciaal om de eigenlijke stabilisatie oefeningen correct en veilig uit te voeren. Zie de volgende oefeningen als de steunwieltjes van je allereerste fiets…

• Controle 1

Uitvoering

- Je plaats een hand in je onderrug
- Daarna tracht je met je rug zachtjes op je hand te duwen



Aandachtspunten

- Statisch
- Onderrug in de grond duwen

• Controle 2

Uitvoering

- Door de diepe buikspieren aan te spannen duw je opnieuw je onderrug zachtjes in de grond.
- Daarna tik je afwisselend de grond met je voete.



Aandachtspunten

- Langzaam en gecontroleerd
- Onderrug duwen tegen de handen, druk op handen blijft te allen tijde gelijk

- Controle 3

Uitvoering



- Aanspannen van de diepe buikspieren.
- Met de hand op de tegengestelde knie druk zetten.
- Met het andere been de grond tikken.

Aandachtspunten

- Langzaam en gecontroleerd.
- Onderrug duwen tegen de handen, druk op handen blijft te allen tijde gelijk

2.2. Buikspier oefeningen

Naast stabiliteit mag er ook aan kracht gewerkt worden. In de hieronder beschreven oefeningen trachten we de functionaliteit hoog te houden. We werkten een aantal oefeningen uit die rugvriendelijk zijn en waar een wielrenner zijn voordeel uit kan halen.

- Buikspier 1

Uitvoering

- Breng je romp van de grond en plaats je handen aan weerzijde van de knieën.
- Zet goed druk op je knieën, vervolgens verplaats je de beide handen samen links en rechts van de knieën.

Aandachtspunten

- Statische oefeningen.
- Schouderbladen van de grond.







• Buikspier 2



Uitvoering
- Knieën zijwaarts brengen aan een kant
- Bovenrug langzaam van de grond brengen

Aandachtspunten
- Langzaam, gecontroleerd uitvoeren
- Schouderbladen van de grond
- Kan zwaarder worden gemaakt met bal/gewicht in de handen

• Buikspier 3



Uitvoering
- Afwisselend rechter/linker voet tikken

Aandachtspunten
- Langzaam, gecontroleerd uitvoeren
- Schouderbladen blijven van de grond

• Buikspier 4



Uitvoering
- Hef je benen lichtjes van de grond, deze blijven tijdens de volledige oefeningen boven de grond
- Breng een been opwaarts, vervolgens tik je met je tegengestelde hand het gestrekte been

Aandachtspunten
- Langzaam, gecontroleerd uitvoeren
- Onderrug mag niet loskomen van de grond!!

• Buikspier 5





Uitvoering

- Start vanuit de voorgetoonde uitgangshouding
- Duw je bekken in de lucht waarna je het terug neerplaats links of rechts van de startpositie
- Tenslotte hef je je bovenrug van de grond en breng je deze in verlengde van je romp

Aandachtspunten

- Langzaam, gecontroleerd uitvoeren

• Buikspier 6

Uitvoering

- De benen gestrekt en afwisselend opheffen, de ellebogen bewegen tevens afwisslend naar de tegengestelde knie




Aandachtspunten

- Langzaam, gecontroleerd uitvoeren
- Onderrug tegen de grond houden!!

• Buikspier 7



Uitvoering

- Zit, waarbij je enkel steunt op je zitbeenknobbels.
- Vervolgens een fietsbeweging uitvoeren.

Aandachtspunten

- Langzaam, gecontroleerd uitvoeren
- Handen achter de oren plaatsen.

• Buikspier 8

Uitvoering

- Opnieuw ga je zitten enkel op je zitbeenknobbels.
- Vervolgens afwisselend met de handen links en rechts de grond tikken.

Aandachtspunten

- Gecontroleerd uitvoeren.
- Hoe sneller hoe lastiger.





2.3. Oefeningen startend uit ruglig

De volgende oefeningen richten zich op de spieren aan de achterkant van je lichaam. De hamstrings, bilspieren, kuiten en zeker de rug worden hier aangesproken. Start steeds met de basis: het aanspannen van het spierkorset.

• Rug 1

Uitvoering

- Bekken naar boven duwen, steun op hielen.
- Handen steunen naast het lichaam.

Aandachtspunten

- Langzaam gecontroleerd uitvoeren.
- Knieën lichtjes uit elkaar.
- Indien te gemakkelijk, armen kruisen op de schouders of steun op instabiel oppervlak.









• Rug 2





▸ Uitvoering

- Bekken naar boven duwen
- Handen steunen naast het lichaam
- Afwisselend een been strekken

▸ Aandachtspunten

- Langzaam gecontroleerd uitvoeren
- Beide bekkenhelften hoog houden
- Indien te gemakkelijk, armen kruisen op de schouders of steun op instabiel oppervlak

• Rug 3



▸ Uitvoering

- Bekken naar boven duwen
- Handen steunen naast het lichaam
- Afwisselend knie inzetten naar de borst

▸ Aandachtspunten

- Langzaam gecontroleerd uitvoeren
- Beide bekkenhelften hoog houden
- Indien te gemakkelijk, armen kruisen op de schouders of steun op instabiel oppervlak

• Rug 4





Uitvoering

- Bekken naar boven duwen
- Handen steunen naast het lichaam
- Je strekt een been uit, vervolgens breng je dit been zijwaarts

Aandachtspunten

- Langzaam gecontroleerd uitvoeren
- Beide bekkenhelften hoog houden
- Indien te makkelijk armen kruisen op de schouders of steun op instabiel oppervlak

• Rug 5





Uitvoering

- Bekken naar boven duwen
- Handen steunen naast het lichaam
- Je zet de knie in naar de borst, vervolgens strek je je been uit.
- Daarna laat je dit been gecontrolleerd zijwaarts vallen, deze houding stabiliseer je waarna je terugkeert naar start.

Aandachtspunten

- Langzaam gecontroleerd uitvoeren
- Beide bekkenhelften hoog houden
- Indien te gemakkelijk, armen kruisen op de schouders of steun op instabiel oppervlak



• Rug 6



Uitvoering
- Je duwt het bekken naar boven, zodat je lichaam in een rechte lijn vormt

Aandachtspunten
- Langzaam gecontroleerd uitvoeren

• Rug 7



Uitvoering
- Je doet identiek hetzelfde als voorgaande oefeningen
- Echter strek je nu afwisselend een been

Aandachtspunten
- Langzaam gecontroleerd uitvoeren
- Beide bekkenhelften hoog houden

• Rug 8

Uitvoering
Aandachtspunten
- Je plaats de voeten op een verhoogje
- Vervolgens maak je een brug, waarbij je bovenbeen een rechte lijn vormen met je romp



Aandachtspunten
- Langzaam gecontroleerd uitvoeren
- Beide bekkenhelften hoog houden

Met Bal

• Rug 9

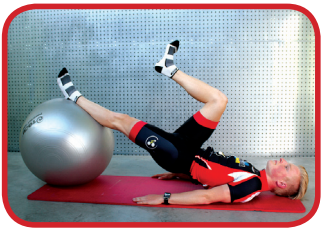
Uitvoering
- Je steunt met je handen op de grond
- Vervolgens duw je je bekken naar boven

Aandachtspunten
- Statisch, houding 6" aanhouden
- Indien te gemakkelijk, handen plaatsen op buik of gekruist op schouders





• Rug 10



Uitvoering
- Je steunt met je handen op de grond
- Vervolgens duw je je bekken naar boven
- Daarna zet je afwisselend de knie in naar de borst

Aandachtspunten
- Langzaam en gecontroleerd
- Beide bekkenhelften hoog houden
- Indien te gemakkelijk, handen plaatsen op buik of gekruist op schouders

• Rug 11

Uitvoering
- Je steunt met je handen op de grond
- Vervolgens duw je je bekken naar boven
- Daarna breng je een been gestrekt zijwaarts

Aandachtspunten
- Langzaam en gecontroleerd
- Beide bekkenhelften hoog houden
- Indien te gemakkelijk, handen plaatsen op buik of gekruist op schouders



• Rug 12





▸ Uitvoering

- Je steunt met je handen op de grond
- Vervolgens duw je je bekken naar boven
- Je heft een been op en kruist het boven het steunbeen, nadien kruis je het steunbeen langs onder met gebogen knie.

▸ Aandachtspunten

- Langzaam en gecontroleerd
- Beide bekkenhelften hoog houden
- Indien te gemakkelijk, handen plaatsen op buik of gekruist op schouders

• Rug 13





▸ Uitvoering

- Je steunt met je handen op de grond
- Vervolgens duw je je bekken naar boven
- Daarna trek je de bal naar je toe door de knieën te plooien.

▸ Aandachtspunten

- Langzaam en gecontroleerd
- Beide bekkenhelften hoog houden
- Indien te gemakkelijk, handen plaatsen op buik/handen gekruist op schouders

• Rug 13

▸ Uitvoering

- Je steunt met je handen op de grond
- Vervolgens duw je je bekken naar boven
- Daarna trek je de bal naar je toe door de knieën te plooien.
- Wanneer je knieën gebogen zijn, duw je je bekken nog extra de hoogte in.

▸ Aandachtspunten

- Langzaam en gecontroleerd
- Beide bekkenhelften hoog houden
- Laatste houding paar seconden aanhouden



• Rug 15

▸ Uitvoering

- Je steunt met je handen op de grond
- Vervolgens duw je je bekken naar boven
- Je zet een knie in naar de borst
- Daarna plooi en strek je het steunbeen



▸ Aandachtspunten

- Langzaam en gecontroleerd
- Beide bekkenhelften hoog houden



• Rug 16





▸ Uitvoering

- Je plaatst je rug tegen de bal
- Daarna duw je je bekken de lucht
- Vervolgens draai je met de handen van de ene naar de andere kant

▸ Aandachtspunten

- Langzaam en gecontroleerd
- Beide bekkenhelften hoog houden



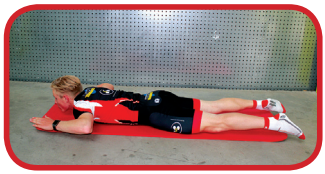
2.4. Oefeningen startend vanuit buiklig

Onderstaande oefeningen zullen zowel de kracht van de buikspieren, heupbuigers als kniestrekkers vergroten. Iets wat je zeker nodig hebt om een snedige demarrage te kunnen plaatsen.

• Buik 1







Uitvoering

- Je start in buiklig met armen en benen gestrekt.
- Vervolgens hef je de ledematen op van de grond.
- Daarna plaats je de armen zijwaarts van het lichaam om tenslotte tot een 'W' te vormen met de armen.

Aandachtspunten

- Langzaam en gecontroleerd, nadien sneller.

• Buik 2



Uitvoering

- Je start in buiklig met armen en benen gestrekt.
- Daarna hef je het been en de tegengestelde arm op van de grond en omgekeerd.

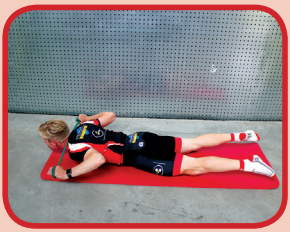
Aandachtspunten

- Langzaam en gecontroleerd, nadien sneller.
- Armen en benen raken de grond niet.

• Buik 3

▸ Uitvoering

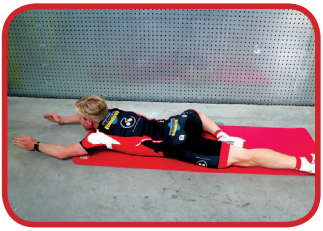
• Je start in buiklig met armen en benen gestrekt en met de theraband tussen de handen
• Theraband onder spanning voor het hoofd bewegen – armen uitgestrekt – achter hoofd



▸ Aandachtspunten

• Langzaam en gecontroleerd
• Indien te gemakkelijk voeten van de grond

• Buik 4





▸ Uitvoering

• Je start in buiklig met 1 been gestrekt en het andere geplooid.
• Romp opheffen en afwisselend armen op en neer bewegen.
• Simultaan de romp van links naar rechts bewegen.

▸ Aandachtspunten

• Langzaam en gecontroleerd.
• Gestrekte been blijft op de grond.

• Buik 5

▸ Uitvoering

• Je start vanuit handen en knieënstand.
• Daarna hef je de knieën van de grond op, zodat alleen de handen en voeten nog contact maken.



▸ Aandachtspunten

• Langzaam en gecontroleerd.
• Rug rechthouden.

• Buik 6

▸ Uitvoering

• Je begint vanuit buiklig, gesteund op de voorarmen.
• Vervolgens duw je het bekken de hoogte in.



▸ Aandachtspunten

• Statisch gedurende 10".
• Rug rechthouden.

• Buik 7



▸ Uitvoering

• Je begint vanuit buiklig, gesteund op de voorarmen.
• Vervolgens duw je het bekken de hoogte in.
• Daarna hef je afwisselend een been op van de grond.

▸ Aandachtspunten

• Rug rechthouden.
• Langzaam en gecontroleerd.

• Buik 8

▸ Uitvoering

• Je begint vanuit buiklig, gesteund op de voorarmen.
• Vervolgens duw je het bekken de hoogte in.
• Je zet de knie in naar dezelfde elleboog.
• Daarna strek je je been over het steunbeen.





▸ Aandachtspunten

• Rug rechthouden.
• Beide bekkenhelften gelijk houden.
• Kan ook uitgevoerd worden met gestrekte armen.

• Buik 9



▸ Uitvoering

• Je begint vanuit buiklig, gesteund op de voorarmen.
• Vervolgens duw je het bekken de hoogte in.
• Daarna hef je afwisselend een arm van de grond.

▸ Aandachtspunten

• Rug rechthouden.
• Romp gelijk houden. Kan ook uitgevoerd worden met gestrekte armen.
• Langzaam en gecontroleerd.

• Buik 10



▸ Uitvoering

• Je begint vanuit buiklig, gesteund op de voorarmen.
• Vervolgens duw je het bekken de hoogte in.
• Daarna hef je gelijktijdig een arm en het tegengestelde been op van de grond.

▸ Aandachtspunten

• Rug rechthouden.
• Romp gelijk houden. Kan ook uitgevoerd worden met gestrekte armen
• Langzaam en gecontroleerd.

• Buik 11





▸ Uitvoering

• Je begint vanuit buiklig, gesteund op de voorarmen
• Vervolgens duw je het bekken de hoogte in
• Je brengt je romp/borst naar de grond door de ellebogen te plooien

▸ Aandachtspunten

• Rug rechthouden • Romp gelijk houden
• Borst raakt nooit de grond
• Eventueel uitvoeren met een been gestrekt

• Buik 12

▸ Uitvoering

• Je begint vanuit buiklig, gesteund op de voorarmen
• Vervolgens duw je het bekken de hoogte in
• Daarna zet je de knie in naar de tegengestelde elleboog





▸ Aandachtspunten

• Rug rechthouden
• Romprotatie bij uitvoering

• Buik 13





▸ Uitvoering

Aandachtspunten
• Je begint vanuit buiklig, gesteund op de handen
• Vervolgens duw je het bekken de hoogte in
• Daarna stap je naar voor met de handen

▸ Aandachtspunten

• Rug rechthouden
• Eindpositie even aanhouden

▸ Oefeningen met Bal

• Buik 14





▸ Uitvoering

Aandachtspunten
• Je ligt met je buik op de bal, enkel je voeten maken contact met de grond
• Daarna hef je je romp op en roteer je naar de ene zijde, en omgekeerd

▸ Aandachtspunten

• Handen achter hoofd houden

• Buik 15





▸ Uitvoering

- Je ligt met je buik op de bal, enkel je voeten maken contact met de grond. Je houdt de theraband gespannen tussen de handen
- Daarna hef je je romp lichtjes op van de grond
- Vervolgens verplaats je de theraband voor het hoofd – met gestrekte armen – achter het hoofd

▸ Aandachtspunten

- Een been opheffen van de grond

• Buik 16



▸ Uitvoering

- Steun nemen met de voorarmen op de bal
- Vervolgens wordt de bal voorwaarts en achterwaarts gerold door de beweging uit te voeren vanuit de schouders

▸ Aandachtspunten

Kan uitgevoerd worden met een been gestrekt

• Buik 17

▸ Uitvoering

- Je maakt een plank door te steunen met de handen op de grond en de voeten op de bal
- Vervolgens trek je de bal naar je toe





▸ Aandachtspunten

- Rug rechthouden

• Buik 18

▸ Uitvoering

• Je start opnieuw vanuit een plank, dan hef je een been
• Je trekt de bal naar je toe door het steunbeen te plooien en te strekken





▸ Aandachtspunten

• Rug rechthouden

• Buik 19





▸ Uitvoering

• Je start dit keer met je bekken gesteund op de bal
• Je brengt een rotatie in de romp, waardoor je knieën naar rechts zullen bewegen of naar links

▸ Aandachtspunten

• Rug rechthouden

• Buik 20

▸ Uitvoering

• Je maakt een plank door te steunen met de handen op de grond en de voeten op de bal
• Je heft een been op van de bal
• Vervolgens strek je het ene been voorwaarts en het andere been achterwaarts





▸ Aandachtspunten

• Rug rechthouden

2.5. Oefeningen in zijlig

Als je start vanuit zijlig ga je meer de heupspieren en de zijwaartse buikspieren aanspreken. Ook de schouder zal zijn deel van het werk doen. Het opsterken van de heupspieren heeft een grote invloed op de controle van de knie, wat van belang is voor een renner.

• Zij 1



Uitvoering

- Je ligt op je zij en je voorarm neemt contact met de grond
- Beide knieën zijn geplooid, vervolgens draai je een knie open

Aandachtspunten

- Langzaam en gecontroleerd uitvoeren

• Zij 2



Uitvoering

- Je ligt op je zij en je bovenste arm neemt contact met de grond
- Je heft de beide benen gesterkt op van de grond

Aandachtspunten

- Langzaam en gecontroleerd uitvoeren

• Zij 3



Uitvoering

- Je uitgangshouding is dezelfde als de vorige oefening
- Buig nu eerst de beide knieën om ze nadien uit te strekken



Aandachtspunten

- Langzaam en gecontroleerd uitvoeren
- De benen raken over de hele oefeningen de grond niet

• Zij 4

Uitvoering
• Je heft afwisselend romp en benen op van de grond.

Aandachtspunten
• Langzaam en gecontroleerd uitvoeren.
• Tempo opdrijven.





• Zij 5



Uitvoering
• Je ligt op je zij met de knieën gebogen en gesteund op de voorarm.
• Je heft je bekken op van de grond en breng je arm in de lucht.

Aandachtspunten
• Langzaam en gecontroleerd uitvoeren.
• Statisch, enkele seconden aanhouden.

• Zij 6

Uitvoering
• Je ligt op je zij, met de voorarm gesteund op de grond
• Je heft je bekken op van de grond en breng je arm in de lucht

Aandachtspunten
• Langzaam en gecontroleerd uitvoeren
• Statisch, enkele seconden aanhouden



• Zij 7



Uitvoering

- Je ligt op je zij, met de voorarm gesteund op de grond
- Je heft je bekken op van de grond en brengt je arm in de lucht
- Vervolgens hef je je bovenste been op

Aandachtspunten

- Langzaam en gecontroleerd uitvoeren
- Bekken blijft op zelfde hoogte
- Gestrekt been blijft in vlak van de romp!

• Zij 8



Uitvoering

- Je ligt op je zij, met de voorarm gesteund op de grond
- Je heft je bekken op van de grond en breng je arm in de lucht
- Vervolgens hef je je bovenste been op en zet je dit in naar de borst

Aandachtspunten

- Langzaam en gecontroleerd uitvoeren
- Bekken blijft op dezelfde hoogte

Met bal

• Zij 9





Uitvoering

- Je neemt steun met je zij op de bal, de bal mag je goed vasthouden met de beide handen
- Vervolgens hef je je bekken van de grond en breng je een been de hoogte in

Aandachtspunten

- Een knie op de grond houden

• Zij 10





▸ Uitvoering

• Je neemt steun met je zij op de bal, de bal mag je goed vasthouden met de beide handen

• Vervolgens hef je je bekken van de grond en breng je een been de hoogte in

▸ Aandachtspunten

• Langzaam en gecontroleerd uitvoeren

• Bekken blijft op dezelfde hoogte

• Zij 11

▸ Uitvoering

• Je neemt steun met je zij op de bal, de bal mag je goed vasthouden met de beide handen

• Knie inzetten naar je borst en gestrekt naar achteren bewegen

▸ Aandachtspunten

• Langzaam en gecontroleerd uitvoeren

• Bekken blijft op dezelfde hoogte





• Zij 12

▸ Uitvoering

• Je ligt op je zij op de bal, de benen zijn breed gespreid en maken contact met de grond

• Vervolgens hef je je romp en roteer je, zodat het aangezicht naar boven wordt gericht

▸ Aandachtspunten

• Langzaam en gecontroleerd uitvoeren





- Zij 13

Uitvoering

- Je ligt op je zij met de beide handen op de grond
- Vervolgens strek je je beide benen gelijktijdig maar in de andere richting



Aandachtspunten

- Langzaam en gecontroleerd uitvoeren



2.6. Functionele oefeningen

De laatste set oefeningen zijn iets functioneler en tracht de verschillende spiergroepen met elkaar te laten bewegen. Hiermee eindigen vormt een sterk slot van je core workout!

- Functioneel 3

Uitvoering

- Je houdt de bal voor de borst en bijna tegen het achterste been
- Vervolgens strek je beide armen uit en recht je de romp



Aandachtspunten

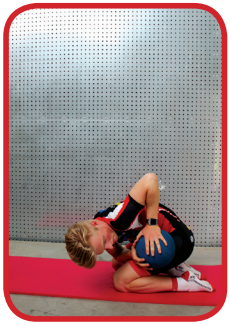
- Langzaam en gecontroleerd uitvoeren
- Blijven kijken naar de bal



• Functioneel 2

Uitvoering

• Je houdt de bal tegen de heup, waarbij je de romp goed gebogen houdt.
• Hierna strek je de armen en de romp uit.



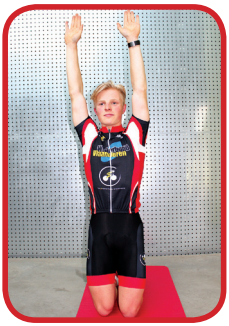


Aandachtspunten

• Langzaam en gecontroleerd uitvoeren.
• Blijven kijken naar de bal.

• Functioneel 3





Uitvoering

• Je zit neer maar je plaatst je bekken naast de hielen.
• Dan strek je je knieën en breng je je lichaam in een rechte lijn.

Aandachtspunten

• Langzaam en gecontroleerd uitvoeren.
• Armen gestrekt houden.

• Functioneel 4

Uitvoering

• Je zit neer zonder dat je zitvlak contact maakt met je hielen
• Vervolgens ga je snel de bal heen en weer roteren





Aandachtspunten

• Langzaam en gecontroleerd uitvoeren
• Hoofd draait mee met romp

• Functioneel 5





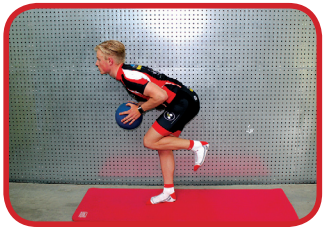
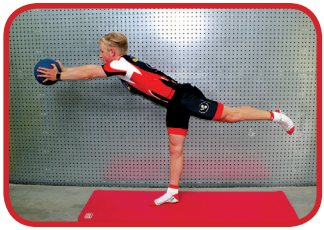
Uitvoering

- Je maakt een grote cirkel met de bal
- Wanneer de bal rechts laag is staat de rechter knie naar voor en omgekeerd

Aandachtspunten

- Langzaam en gecontroleerd uitvoeren
- Hoofd draait mee met romp
- Spanning blijven houden in de core spieren

• Functioneel 6

Uitvoering

- Je gaat gelijktijdig je armen en een been uistrekken
- Deze houding houd je een paar tellen aan

Aandachtspunten

- Langzaam en gecontroleerd uitvoeren

• Functioneel 7





Uitvoering

- Je staat met de voeten op heupbreedte en gebogen in de knieën
- Dan ga je snel de bal naar de linker en rechter zijde roteren

Aandachtspunten

- Langzaam en gecontroleerd uitvoeren
- Hoofd draait mee
- Lichtjes de knieën buigen

• Functioneel 8




Uitvoering

- Je staat op een been en bevestigt de theraband aan het steunbeen en neemt deze vast in de tegengestelde arm
- Dan breng je de theraband in de hoogte

Aandachtspunten

- Langzaam en gecontroleerd uitvoeren
- Hoofd draait mee

• Functioneel 9



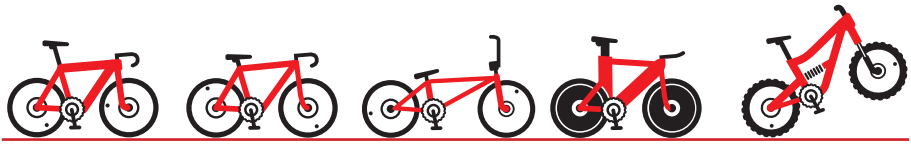


Uitvoering

• Je start met de knieën gebogen en de voeten op heupbreedte
• De theraband is verbonden aan beide voorvoeten
• Dan neem je een paar stappen zijwaarts
• Vervolgens ga je op een been staan en breng je het andere been naar buiten

Aandachtspunten

• Langzaam en gecontroleerd uitvoeren
• Hoofd draait mee
• Lichtjes de knieën buigen



NOTITIES

OEFENING	Nr.	vul datum in STARTDATUM	zet een " I " iedere keer AANTAL SESSIES

NOTITIES

OEFENING	Nr.	vul datum in STARTDATUM	zet een " I " iedere keer AANTAL SESSIES

Gesteund door de Vlaamse Overheid
realiseert Cycling Vlaanderen met deze
handige gids terug een actie in het kader van het project
"GEZOND GROEIEN IN DE KOERS".

Dit boek bevat oefeningen gericht naar jeugdrenners tussen
15 en 18 jaar uit alle verschillende wielerdisciplines.
Het is een vervolg op de eerder verschenen gids
"Stabilisatie-oefeningen voor jeugdrenners"
die bedoeld is voor kinderen vanaf 8 tot 15 jaar.

Foto's: Cycling Vlaanderen
Beelden: Stedho (www.stedho.be), Marc van Hecke
Teksten en inhoud:
Koen Beeckman, Kinésisten Maarten Thysen
en Dieter Kreynen
Vormgeving: The Bakerman
Redactie adres: Cycling Vlaanderen,
Strandlaan 3, 9000 Gent
Contact : info@cycling.vlaanderen
www.cycling.vlaanderen
www.gezondgroeienindekoers.be



Vlaamse overheid

CYCLING VLAANDEREN