

KRACHTTRAINING VOOR VECHTERS (DEEL 4)

TEKST EN FOTO'S: RAYEN BINDRABAN

Rayen Bindraban is al 21 jaar fysiotherapeut en heeft ervaring opgedaan in binnen- en buitenland op grote toernooien (EK's en WK's). Hij is vijf jaar fysiotherapeut van de Suriprofs geweest en is nauw betrokken in het voedings- en trainingsbeleid van vele topsporters (profvoetballers, atleten, vechters). Zijn ambities strekten verder dan wat fysiotherapie en de specialisaties te bieden hadden. Daarom is hij zich daarbuiten om gaan specialiseren op het gebied van training, coachen en voedingsleer, bij onder andere de KNAU (Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie). Hij heeft vele diploma's waaronder die van topsportcoach sinds 2002.



Core Strength onmisbaar voor het leveren van topprestaties

Core Strength, weer een andere wonder training, hoor ik sommigen denken bij het lezen van de titel. Ik kan je verzekeren dat het een noodzakelijke vorm van training is die volkomen terecht steeds meer aandacht krijgt onder de fitnessgoeroes en trainers. Het woord core-training heb ik al in mijn eerdere artikelen laten vallen en vandaag ga ik daar verder op in.

Core trainingen zijn een onmisbaar en belangrijk onderdeel in veel trainings-schema's van de grootste sportvedettes ter wereld, ik ontkom er niet aan enkele voorbeelden aan te halen. Michael Phelps (8 maal zwemgoud op de OS 2008), Usain Bolt (de snelste man op de

verplaatst naar je armen en benen. Elke grote beweging die je begint, of het nou een trap of een stoot is of het het optillen van een vuilzak, het begint met het aanspannen van spieren in je core.

Misverstanden over buikspier-training.

Bij de bekende buikspiertrainingen zoals situp's, crunches en leg-raises worden hoofdzakelijk de oppervlakkige rechte en schuine buikspieren getraind. Rug-trainingen met fitness toestellen pakken vooral de oppervlakkige spieren aan, deze spieren zorgen minimaal voor stabiliteit en coördinatie in de core.

Vaak wordt gedacht dat iemand met een zichtbare six-pack op zijn buik wel een sterke core zal hebben. Dat hoeft helemaal niet zo te zijn, six-pack is een oppervlakkige spier en zegt niets over core-strength of core stability

Een ander misverstand is dat je een gedefinieerde six-pack krijgt

door heel veel crunches en buikspier-oefeningen te doen. Helaas, ik moet je teleurstellen. Van heel veel crunches en situp's (ik hoor sommige sporters tussen de 200 en 300 per dag doen) krijg je eerder rugklachten of een hernia dan een six-pack. Varieer je buikspier trainingen en besteed ook aandacht aan core stability. Een six-pack is voor een overgrote deel een kwestie van aanleg en diëten.

Terug naar wat betere berichten, core-trainingen geven een betere garantie om harder te stoten en te trappen, stabiel te staan tijdens het vechten, gecoördineerd te bewegen en wat ook niet onbelangrijk is veel rug en liesklachten worden voorkomen met een sterke core-stabiliteit en kracht.

Complexe vormen van core-training leiden ook tot coördinatie verbetering omdat we veel spieren tegelijk leren aanspannen/gebruiken/inschakelen, waardoor het samenspel onderling verbeterd.

WE KUNNEN GROFWEG 2 SOORTEN CORE-TRAININGEN ONDERSCHIEDEN:

Van beide vormen zal ik wat praktische voorbeelden geven:

Statische vormen: hierbij zie je tijdens de oefening de romp weinig of niet bewegen, terwijl het wel interne kracht levert om stabiel te blijven in een bepaalde positie.

De plank, hierbij steun je op 2 ellebogen en voorvoeten (tenen) met je neus naar de mat, houd je rug gestrekt en recht. Hou deze positie 15 seconden vast en doe dat 6 tot 8 maal. Varieer later met tijd en herhalingen. Een variatie op deze oefening is door een been op te lichten van de grond en de stabiele rechte positie van de romp te handhaven. Doe dat later ook door één arm vooruit te strekken, dan heb je 3 steunpunten. In een gevorderd stadium één arm en één been gekruist en steun op 2 steunpunten.

De zijwaartse plank, hierbij steun op de buitenkant van je voet en op je elleboog en druk je heup zijwaarts omhoog tot je gestrekt bent. Varieer ook met aantal herhalingen en seconden.

In stand benen 50 cm van elkaar trek met beide armen zijwaarts gestrekt aan een cable of elastisch koord en voel de spanning in je midsectie van je buik.

Dynamische vormen: hier zie je in de romp wel bewegingen in alle richtingen dit kan zowel rustig als explosief uitgevoerd worden.

- Ga in ruglig gestuend op een Swiss-bal en maak lichte rotaties onder weerstand van een kabel of elastische koord. (zie foto Andy Souwer).
- Ga in een push-up stand met je benen op een step en trek je knieën om en om schuin naar je schouders terwijl je rug stabiel houdt. (zie foto Tarik El Idrissie).
- Sta tussen de 2 cables en trek één naar je toe terwijl de je andere wegduwt, herhaal dit een aantal keer. Varieer ook met aantal tellen vasthouden en met verzwaren van het gewicht. Midsectie blijft stabiel. (zie foto Ricardo Fyeet)

Let op bij het samenstellen van core-trainingen dat je niet gaat compenseren bij doorzakken in rug of rare ongecontroleerde draai bewegingen maken met je romp.

Enkele richtlijnen, kies in het begin voor eenvoudig en let eerst op je techniek en uitvoering. Wissel in je programma af met statische en dynamische oefeningen. Begin met eenvoudige en daarna meervoudige oefenvormen. Begin met bewegingen in een richting daarna 3-dimensionale bewegingen. Meer oefenvormen en ideeën kan je opdoen op onze site www.reat.nl

Tot slot wil ik nog het volgende kwijt. Een kort bezoek aan mijn geboorteland Suriname in december verraste mij hoeveel sporters aldaar de Fightscene en ook mijn artikelen lezen. Ik heb veel positieve reacties ontvangen van deze super enthousiaste en zeer getalenteerde kickboksers, daarvoor mijn dank. Als service naar hen wil ik al deze sporters erop attenderen dat voor vragen en advies ze mij via de e-mail kunnen bereiken, maar ook in Suriname terecht kunnen bij mijn collega Rik Harloo (zie foto) die net zo gepassioneerd bezig met het begeleiden van sporters.



Een six-pack is voor een overgrote deel een kwestie van aanleg en diëten.

100 en 200 meter) en de gehele topschaatswereld. Als serieuze vechtsporter mag dit onderdeel niet ontbreken bij jou, anders mis je een essentieel onderdeel.

Wat is je core en waarom is het belangrijk ?

Je core is globaal de midsectie van je romp, met name het gebied rondom je rug, buik en bekken. Hier omheen heb je diepe en oppervlakkige spieren. De spieren die je aan de buiten kant ziet, bijv. de six-pack en de spierkabels op je rug zijn de oppervlakkige. Wat we niet zien maar zeer belangrijk zijn, zijn de diepe dwars lopende buikspieren (m.transversus abdominus) en dieper liggende kleinere rugspieren (m.multifidus en m.rotates). Laatste genoemde spieren spelen een zeer belangrijke rol bij de stabilisatie van de wervelkolom en je romp. Beschouw je core als een krachtcentrum waarvan de kracht vanuit de grond wordt