

Core stability voor zwemmers

Borstcrawl zwemmen is een dynamisch geheel. Immers naast dat je spanning in je core moet houden om goed vlak te blijven liggen moet je ook vanuit je heupen, rug en schouders een draai beweging maken.

Een statische oefening als bijvoorbeeld de plank is een handig middel als je nog aan het opbouwen bent of aan het herstellen van een blessure, maar uiteindelijk wil je toch in staat zijn om die spanning vast te houden tijdens een rotatie.

Ben je nieuw bij het (borstcrawl) zwemmen of heb je geen ervaring core stability training, begin dan met circuit 1. Zodra je merkt dat dat makkelijker gaat, ga je verder in circuit 2 en uiteindelijk naar circuit 3.


Probeer altijd 3 uur tussen het zwemmen en het doen van dit circuit te houden. (bijv. s ochtends zwemmen, s'avonds core) dat voorkomt dat je door vermoeidheid de vorm in je oefeningen verliest.


Voor mensen die last hebben van artrose in nek/rug, hernia of andere lage rug klachten geldt: overleg eerst met je huisarts of fysio voor je hier aan begint (met name de superman wordt dan afgeraden)


Circuit 1 - beginners	aantal
Warming up	20-30
front plank statisch	30 sec
superman statisch	30 sec
Side plank statisch	30 sec
front plank statisch	30 sec
superman statisch	30 sec
Side plank statisch	30 sec
front plank statisch	30 sec
superman statisch	30 sec
Side plank statisch	30 sec
Cobra stretch	20 sec

Circuit 2 – licht gevorderd	aantal
Warming up	20-30
front plank statisch	30 sec
superman statisch	30 sec
Side plank statisch	30 sec
front plank dynamisch	20 x
Banana roll	10 x
Side plank dynamisch	20 x
Mason twist	20 x
front plank statisch	30 sec
superman statisch	30 sec
Side plank statisch	30 sec
Cobra stretch	20 sec



Circuit 3 – gevorderd	
Warming up	20-30
front plank statisch	30 sec
superman statisch	30 sec
Side plank statisch	30 sec
front plank dynamisch	20 x
Banana roll	10 x
Side plank dynamisch	20 x
Mason twist	20 x
front plank dynamisch	20 x
Banana roll	10 x
Side plank dynamisch	20 x
Mason twist	20 x
Cobra stretch	20 sec

Warming up	
<p>Voor elke training wil je een warming up doen, dus ook voor je core trainingen</p>	
<p>Begin door op handen en knieën te gaan zitten. Maak je rug hol, terwijl je naar het plafond kijkt, maak vervolgens je rug bol terwijl je naar de grond kijkt.</p>	
<p>Aantal: omdat we aan het opwarmen zijn is de beweging rustig, dus in 2 tellen van bol naar hol, 1 tel vasthouden in 2 tellen van hol naar bol, 1 tel vasthouden. Herhaal 20 – 30 keer</p>	

Front plank	
<p>Statisch: Ga op je buik op de grond liggen. Zet je onderarmen onder je op de grond en druk je op tot op je onderarmen en tenen staat. Span hierbij je billen en je buikspieren aan. Doe dit voor een spiegel zodat je kan zien dat je heupen niet gaan zakken !</p>	
<p><i>Tijd:</i> kijk hoe lang je dit de eerste keer vol kunt houden. Doe dit dan 3x met 30 seconden pauze tussen elke oefening. Uitbouwen tot max 3x 1 minuut</p>	
<p>Dynamisch: Vanuit de statische plank positie breng je tegelijkertijd je linkerarm en rechterbeen omhoog. Daarna je rechterarm en je linkerbeen. <i>Snelheid:</i> Breng in 2 tellen arm/been omhoog, houd 1 tel vast en laat in 2 tellen arm en been weer zakken, 1 tel rust (in statische plank positie) tussen wisselen</p>	
<p><i>Aantal:</i> let op: 1x linkerarm/rechterbeen en 1x rechterarm/linkerbeen telt als 1 ! doe hiervan 3 – 4 series van 20 – 40 herhalingen. Steeds 30 seconden pauze tussen 2 series.</p>	

Prone cobra / superman	
<p>Statisch (superman) ga op je buik op de grond liggen. je armen liggen voor je (schuin naar buiten) Span je billen en je rug spieren aan. Til je armen, borst en benen van de grond. (handpalmen blijven naar beneden wijzen) Houd te allen tijde je nek ontspannen !</p>	
<p><i>Tijd:</i> houd dit 20 – 30 seconden vast, herhaal 3x met 10 – 20 seconden pauze tussen elke oefening.</p>	
<p>Dynamisch: (banana roll) elke 5 of 10 seconden rol je om op je rug, houd tijdens de rol, je armen en benen gestrekt en van de vloer. Houd ook als je op je rug ligt je armen en benen gestrekt van de vloer. Na 5 a 10 seconden weer terug draaien (over je andere zij)</p>	
<p><i>Aantal:</i> doe hiervan 3 series van 10 x een volledige rol. 5 sec op buik en 5 sec op rug</p>	

Side plank	
<p>Statisch: Ga op je zij op de grond liggen met je voeten op elkaar en je bovenste arm losjes op je zij. Druk je bovenlijf iets omhoog zodat je onderste arm recht onder je schouder komt, steun met je onderarm op de grond. Druk nu je heupen omhoog zodat er 1 rechte lijn door je nek, ruggengraat en benen loopt. Steek nu je bovenste arm recht omhoog.</p>	
<p><i>Tijd:</i> kijk hoe lang je dit de eerste keer vol kunt houden. Doe dit dan 3x met 30 seconden pauze tussen elke oefening. Uitbouwen tot max 3x 1 minuut</p>	
<p>Dynamisch: begin in de positie van de statische side plank (dus steunend op je onderarm met je heupen en je arm in de lucht) Draai nu echter je bovenste arm onder je door Wissel na elke 5 x van kant Deze oefening zwaarder maken? Zet je voeten iets uit elkaar en steun op je hand in plaats van je onderarm</p>	
<p><i>Aantal:</i> doe hiervan 3 – 4 series van 20 – 40 herhalingen. Steeds 30 seconden pauze tussen 2 series.</p>	

Mason twist	
<p>Statisch: Ga op de grond zitten met je knieën licht gebogen. Strek je armen voor je uit (handpalmen naar boven) Til je voeten 10 – 20 cm van de grond.</p>	
<p><i>Tijd:</i> houd dit 20 – 30 seconden vast, herhaal 3x met 10 – 20 seconden pauze tussen elke oefening.</p>	
<p>Dynamisch: uitgangspunt is weer de statische houding zittend, met benen licht gebogen, voeten van de vloer). Met je armen voor je uit sla je handen in een vuist en tik hiermee de grond naast je aan. (draai met je hele bovenlichaam)</p>	
<p><i>Aantal:</i> let op: 1x links aantikken, 1x rechts aan tikken telt als 1 ! doe 2 series van 20 – 30 herhalingen. Steeds 30 seconden pauze tussen 2 series.</p>	
Cobra - stretch	
<p>Als je een serie buik en rug oefeningen gedaan hebt wil je deze afsluiten met een stretch oefening.</p>	
<p>Ga op je buik op je mat liggen, Zet je handen naast je schouders en druk je op je tot je armen gestrekt onder je schouders staan.</p>	
<p>Je buik en benen horen ontspannen op de grond te blijven liggen.</p>	
<p><i>Tijd:</i> houd dit 20 – 30 seconden vast.</p>	

Circuit 1	Max aantal	datum							
Warming up	20-30								
<i>Opmerkingen:</i>									
front plank statisch	30 sec								
<i>Opmerkingen:</i>									
superman statisch	30 sec								
<i>Opmerkingen:</i>									
Side plank statisch	30 sec								
<i>Opmerkingen:</i>									
front plank statisch	30 sec								
<i>Opmerkingen:</i>									
superman statisch	30 sec								
<i>Opmerkingen:</i>									
Side plank statisch	30 sec								
<i>Opmerkingen:</i>									
front plank statisch	30 sec								
<i>Opmerkingen:</i>									
superman statisch	30 sec								
<i>Opmerkingen:</i>									
Side plank statisch	30 sec								
<i>Opmerkingen:</i>									
Cobra stretch	20 sec								
<i>Opmerkingen:</i>									

Circuit 2	Max aantal	datum							
Warming up	20-30								
<i>Opmerkingen:</i>									
front plank statisch	30 sec								
<i>Opmerkingen:</i>									
superman statisch	30 sec								
<i>Opmerkingen:</i>									
Side plank statisch	30 sec								
<i>Opmerkingen:</i>									
front plank dynamisch	20 x								
<i>Opmerkingen:</i>									
Banana roll	10 x								
<i>Opmerkingen:</i>									
Side plank dynamisch	20 x								
<i>Opmerkingen:</i>									
Mason Twist	20x								
<i>Opmerkingen:</i>									
front plank statisch	30 sec								
<i>Opmerkingen:</i>									
superman statisch	30 sec								
<i>Opmerkingen:</i>									
Side plank statisch	30 sec								
<i>Opmerkingen:</i>									
Cobra stretch	20 sec								
<i>Opmerkingen:</i>									

Circuit 3	Max aantal	datum							
Warming up	20-30								
<i>Opmerkingen:</i>									
front plank statisch	30 sec								
<i>Opmerkingen:</i>									
superman statisch	30 sec								
<i>Opmerkingen:</i>									
Side plank statisch	30 sec								
<i>Opmerkingen:</i>									
front plank dynamisch	20 x								
<i>Opmerkingen:</i>									
Banana roll	10 x								
<i>Opmerkingen:</i>									
Side plank dynamisch	20 x								
<i>Opmerkingen:</i>									
Mason Twist	20x								
<i>Opmerkingen:</i>									
front plank dynamisch	20 x								
<i>Opmerkingen:</i>									
Banana roll									
<i>Opmerkingen:</i>									
Side plank dynamisch									
<i>Opmerkingen:</i>									
Mason twist									
<i>Opmerkingen:</i>									
Cobra stretch	20 sec								
<i>Opmerkingen:</i>									