







11 november 2017
Atletiekunie | LOOPTRAINERSDAG

SAMEN
LOPEN IS
LEUKER!

Wat komt aan bod

- Belasting Belastbaarheid
- Veel voorkomende blessures
- Wat is Core Stability
- Hoe toepassen in de training
- Training van buik, rug en bilspijeren
- De Functioneel Kinetische Keten?



Atletiekunie 4

11 november 2017
Atletiekunie | LOOPTRAINERSDAG

SAMEN
LOPEN IS
LEUKER!

Belasting Belastbaarheid



Hardlopen is blessuregevoelige sport
Disbalans zorgt voor ontstaan blessures
Pezen / spieren en gewrichten
Atleet is geen gemiddelde #maatwerk

Atletiekunie 5

11 november 2017
Atletiekunie | LOOPTRAINERSDAG

SAMEN
LOPEN IS
LEUKER!

Belasting Belastbaarheid

Trainingsopbouw vs. Getraindheid
Stress / Mood State
Slaap
Voeding
Schoenen / Ondergrond / Parcours
Amateursporter vs. Topsporter

Atletiekunie 6

11 november 2017
Atletiekunie | LOOPTRAINERSDAG
SAMEN LOPEN IS LEUKER!

Veel voorkomende blessures

Achillespees
Loperski
Jurr



uren
nbeen
Hielspoor
Hamstring

Atletiekunie 7

11 november 2017
Atletiekunie | LOOPTRAINERSDAG
SAMEN LOPEN IS LEUKER!

Veel voorkomende blessures

Achillespees
Lopersknie
JumpersKnee
Rugklachten
StressFracturen
Scheenbeen
Hielspoor
Hamstring

Atletiekunie 8

11 november 2017
Atletiekunie | LOOPTRAINERSDAG
SAMEN LOPEN IS LEUKER!

Patroon van bewegen

Kneeing in / rotatie?
Ingezakke voet?
Slechte core stability?



Atletiekunie 9

11 november 2017
Atletiekunie | LOOPTRAINERSDAG
SAMEN
LOPEN IS
LEUKER!

Wat is Core Stability?

“Core stability is generally defined as the foundation of lumbopelvic dynamic control that allows for optimal production, transfer and control of force and motion, which is transferred throughout the kinetic chain during functional movement.”

Atletiekunie 10

11 november 2017
Atletiekunie | LOOPTRAINERSDAG
SAMEN
LOPEN IS
LEUKER!

Wat is Core Stability?

Stabilisatie van de romp tijdens het hardlopen komt van een aantal kernstructuren:

- Thoracolumbale fascia
- Intra abdominale druk -> Diafragma
- Paraspinale musculatuur
- Diepe lumbale musculatuur
- Bekkenbodem

Atletiekunie 11

11 november 2017
Atletiekunie | LOOPTRAINERSDAG
SAMEN
LOPEN IS
LEUKER!

Wat is Core Stability?

- ✓ EMG snelle armbewegingen: welke spieren spannen als eerste aan? → **de contralaterale gastrocnemius & soleus musculatuur.**
- ✓ Plyometrie maakt gebruik van: arm, schouder en rompbewegingen om kracht te genereren richting de benen.
- ✓ Snelle isotonische schouder bewegingen geassocieerd met activatie rompmusculatuur.

Atletiekunie 12

11 november 2017
Atletiekunie | LOOPTRAINERSDAG
SAMEN LOPEN IS LEUKER!

Wat is Core Stability?

- ✓ Holistische manier van denken
- ✓ Alles staat met elkaar in verbinding!



Atletiekunie 13

11 november 2017
Atletiekunie | LOOPTRAINERSDAG
SAMEN LOPEN IS LEUKER!

Wat is Core Stability?

Ideale Mix:

- ✓ Kracht;
- ✓ Uithoudingsvermogen;
- ✓ Proprioceptie;
- ✓ Neuromusculaire controle.



Atletiekunie 14

11 november 2017
Atletiekunie | LOOPTRAINERSDAG
SAMEN LOPEN IS LEUKER!

Hoe toepassen in de training

Integratie Warming Up/Cooling Down
Circuit Training
Core & Krachtraining
Huiswerk Programma
Challenges / Competitie



Atletiekunie 15

11 november 2017
Atletiekunie | LOOPTRAINERSDAG

SAMEN
LOPEN IS
LEUKER!

Stem jij ook?

#atletiek #atleetvanhetjaar #2017
<https://www.atletiek.nl/nieuws/verkiezingen-2017-jouw-stem-telt>



Atletiekunie 19

11 november 2017
Atletiekunie | LOOPTRAINERSDAG

SAMEN
LOPEN IS
LEUKER!

Bronnen

Do novice runners have weak hips and bad running form?
Anne Schmitz, PhD, Kelsey Russo, DPT, Lauren Nicholson, DPT, and Brian Noehren, PT, PhD Division of Physical Therapy, University of Kentucky, Lexington, KY, US Gait Posture, 2014 May; 40(1): 82-86.

Running Injuries and Core Stability
Edwin Ryan, Richard Lopez, Patrick Jacobs Florida International University, Miami, FL Proceedings of the Fifth Annual College of Education Research Conference: Section on Allied Health Professions April 2006

The Role of Trunk Muscle Strength for Physical Fitness and Athletic Performance in Trained Individuals: A Systematic Review and Meta-Analysis
Olaf Prinske1, Thomas Muehlbauer, Urs Granacher Sports Medicine 2016 46: 401-419

Is core stability a risk factor for lower extremity injuries in an athletic population? A systematic review.
De Blasires, P, Roosen, T, Willems, L, Danneels, L, van den Bossche, R, de Ridder. Physical therapy in sport 2017

Posturo-kinetic organization during the early phase of voluntary limb movement
Wilk KE, Meister K, Andrews JR. Current concepts in the rehabilitation of the overhead throwing athlete. Am J Sports Med. 2002

Hodges PW. Relationship between limb movement speed and associated contraction of the trunk muscles. Ergonomics. 1997

Atletiekunie 20
