

GYAS CORE CLINIC

**BLESSUREVRIJ
BOORDROEIEN
BLIKKEN**





AUTEURS:

LEON MEIJER | SPORTFYSIOTHERAPEUT | **fysiosportief**

SAM FERINGA | STAGIAIRE FYSIOTHERAPIE | **fysiosportief**



INLEIDING

CORESTABILITY

Core stability is een belangrijk onderdeel van roeien. Bij core stabiliteit hebben we het met name over de kracht van je rug en buikspieren. Deze spieren heb je nodig om een goede koppeling te maken van je benen naar je blad. Als je core niet sterk genoeg is, dan verlies je veel kracht. Een sterke core is dus essentieel om technisch beter te worden en indirect op betere resultaten.

Veel voorkomende roeiblessures komen door overbelasting. De meest voorkomende blessures zijn de rug, ribben, schouders en polsen. Of je nou begint met roeien, of met een hogere trainingsbelasting gaat starten, of je hebt belangrijke wedstrijden voor de boeg; in alle gevallen is het essentieel dat je core stabiliteit goed is. Hierbij maakt het niet uit of je aan boordroeien of scullen doet, het belangrijkste is dat je natuurlijk niet geblesseerd wilt raken.

Met de oefeningen uit dit boekje kan je je core versterken. Je kan naar een hoger niveau stappen als het te makkelijk wordt en je kan terug schakelen als je wat meer vermoeid of geblesseerd bent.

Houd met alle oefeningen rekening dat je je bekken in de middenstand houdt en dat je je navel intrekt zodat je je diepe buikspieren ook mee traint.

Houd je core oefeningen dagelijks bij, zodat je blessurevrij kan boordroeien en dit seizoen kan blikken!

MANON HUISKES | MANUEEL THERAPEUT | **fysiosportief**

fysiosportief

BACKBRIDGE	PAG. 3
PRONEBRIDGE	PAG. 4 & 5
SIDEBRIDGE	PAG. 6 & 7
RENEGADEBRIDGE	PAG. 8
LEGRAISE	PAG. 9
SUPERMAN	PAG. 10
SWISSBALLBRIDGING	PAG. 11
STANDINGLUNGE	PAG. 12
WALKINGLUNGE	PAG. 13
STEPUP	PAG. 14 & 15
SQUATJUMP	PAG. 16
RUSSIAN TWIST	PAG. 17



EASY | RELATIEF MAKKELIJKE OEFENVORM



MEDIUM | MIDDELZWARE OEFENVORM



HARD | RELATIEF ZWARE OEFENVORM

BACKBRIDGE

AANDACHTSPUNTEN

- STREK JE HEUPEN VOLLEDIG UIT
- NEK/HOOFD ZIJN ONTSPANNEN
- STREK JE BEEN IN HET VERLENGDE VAN JE ANDERE BEEN

DOSERING

- 3 SERIES VAN 15 HERHALINGEN
- 3 SEC. VASTHOUDEN BOVENIN



PRONEBRIDGE

AANDACHTSPUNTEN

- RUG IS RECHT
- ELLEBOGEN ONDER SCHOULDERS
- BEKKEN BLIJFT STABIEL

DOSERING

- 3 SERIES

EASY: 20 SEC. MEDIUM: 30 SEC HARD: 45 SEC



PRONEBRIDGE

AANDACHTSPUNTEN

- RUG IS RECHT
- ELLEBOGEN ONDER SCHOULDERS
- BEKKEN BLIJFT STABIEL

DOSERING

- 3 SERIES

MEDIUM: 30 SEC VASTHOUDEN

HARD: 3 RONDJES MET BAL



SIDEBRIDGE

AANDACHTSPUNTEN

- ELLEBOOG ONDER DE SCHOUDER
- HEUP VOLLEDIG STREKKEN
- ARM IN HET VERLENGDE VAN JE ANDERE ARM

DOSERING

- 3 SERIES

EASY: 20 SEC. MEDIUM: 30 SEC HARD: 45 SEC



SIDEBRIDGE

AANDACHTSPUNTEN

- ELLEBOOG ONDER DE SCHOUDER
- BEKKEN BLIJFT STABIEL
- HEUP BLIJFT HOOG

DOSERING

- 3 SERIES VAN 15 HERHALINGEN

OF

- EASY: 10 SEC. MEDIUM: 20 SEC HARD: 30 SEC



RENEGADEBRIDGE



AANDACHTSPUNTEN

- ELLEBOOG ONDER DE SCHOUDER
- BEKKEN BLIJFT STABIEL
- ELLEBOOG LANGS HET LICHAAM BEWEGEN

DOSERING

- 3 SERIES VAN 10 HERHALINGEN

LEGRAISES

AANDACHTSPUNTEN

- ONDERRUG OP HET MATJE
- BENEN GESTREKT
- VOETEN RAKEN DE GROND NIET

DOSERING

- 3 SERIES
- EASY: 10 KEER. MEDIUM: 15 KEER HARD: 20 KEER



SUPERMAN

AANDACHTSPUNTEN

- ARMEN ONDER SCHOULDERS
- BEKKEN BLIJFT STABIEL
- RECHTERARM-LINKERBEEN EN LINKERARM-RECHTERBEEN

DOSERING

- 3 SERIES VAN 10 HERHALINGEN
- 3 SEC. VASTHOUDEN BOVENIN



SWISSBALLBRIDGING

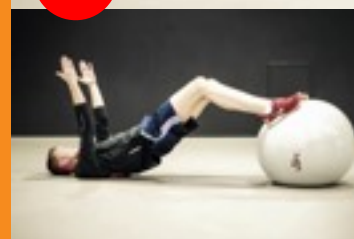


AANDACHTSPUNTEN

- HEUPEN VOLLEDIG STREKKEN
- NEK/HOOFD ZIJN ONTSPANNEN

DOSERING

- 3 SERIES VAN 10 HERHALINGEN
- 3 SEC. VASTHOUDEN BOVENIN
- MINDER BALCONTACT = VERZWARING



STANDING LUNGE

AANDACHTSPUNTEN

- LICHAAM RECHTOP
- BEIDE KNIEËN IN EEN HOEK VAN 90 GRADEN
- KNIE IS STABIEL

DOSERING

- 3 SERIES VAN 15 HERHALINGEN
- SPRONG VARIANT 3 SERIES VAN 10 HERHALINGEN



WALKING LUNGE

AANDACHTSPUNTEN

- LICHAAM RECHTOP
- BEIDE KNEEEN IN EEN HOEK VAN 90 GRADEN
- BOVENLICHAAM INDRAAIEN

DOSERING

- 3 SERIES VAN 15 HERHALINGEN
- BEIDE KANTEN "TWISTEN"



STEPUP

AANDACHTSPUNTEN

- KNIE 90 GRADEN
- LICHAAM IS RECHTOP
- KNIE VAN STANDBEEN VOLLEDIG GESTREKT

DOSERING

- 3 SERIES VAN 15 HERHALINGEN
- 3 SEC. VASTHOUDEN BOVENIN



AANDACHTSPUNTEN

- KNIE 90 GRADEN
- LICHAAM IS RECHTOP
- KNIE VAN STANDBEEN VOLLEDIG GESTREKT

DOSERING

- 3 SERIES VAN 15 HERHALINGEN
- 3 SEC. VASTHOUDEN BOVENIN



SQUATJUMP

AANDACHTSPUNTEN

- TOT 90 GRADEN INZAKKEN
- LICHAAM IS RECHT
- KNIEËN ZIJN STABIEL
- GEEN KNIE NAAR BINNEN LATEN VALLEN!

DOSERING

- 3 SERIES VAN 10 HERHALINGEN
- ZACHT LANDEN



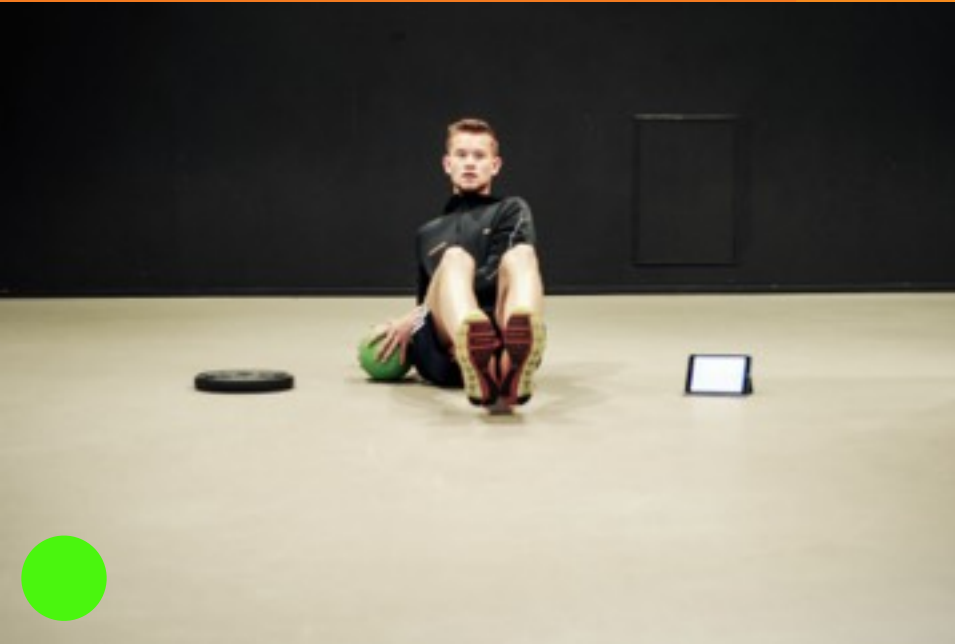
RUSSIAN TWIST

AANDACHTSPUNTEN

- GROND AANTIKKEN MET BAL
- VOETEN ZIJN VAN DE GROND
- BAL HOOG OPGOOIEN

DOSERING

- 3 SERIES VAN 30 SEC
- ZO VAAK MOGELIJK IN 30 SEC



FYSIO

fysiosportief

- 
- > SNEL EEN AFSPRAAK
 - > GEEN VERWIJZING NODIG
 - > SPECIALIST IN ROEIBLESSURES
 - > VERGOEDING DOOR ALLE VERZEKERAARS

VECHTSTRAAT 52-54, 9725 CW GRONINGEN
MUNNEKEHOLM 1, 9711 JA GRONINGEN CENTRUM
MANON@FYSIOSPORTIEFGRONINGEN.NL
FYSIOSPORTIEFGRONINGEN.NL