

## CORE STABILITY TRAINING EN TRAININGSOPBOUW

### BETEKENIS EN TOEPASSINGEN

#### OMSCHRIJVING

##### Introductie

##### Wat is core stability?

Een goede en stevige core stability (stevigheid van het lichaam, in het bijzonder de romp) zorgt ervoor dat je beter functioneert in je dagdagelijkse activiteiten. Via enkele eenvoudige oefeningen kun je deze spieren trainen waardoor je beter kunt bewegen, minder kans maakt op blessures tijdens het sporten en waardoor de kans op lage rugpijn aanzienlijk vermindert.

**Functionele definitie:** het vermogen om de positie en de bewegingen van de romp ten opzichte van het bekken te controleren, waardoor optimale krachtoverdracht kan plaatsvinden van de romp naar het bekken en naar de extremiteiten (Kibler 2006).

**Medische definitie:** integratie van het centraal neurologische controlesysteem met het passief en actief stabiliserende systeem, waardoor de segmenten in de neutrale zone gestabiliseerd kunnen worden (Liemohn '05 naar Panjabi).

##### Voor wie is deze opleiding bestemd?

- Sportievelingen die op een verantwoorde manier willen (starten met) sporten en blessuren preventief of curatief willen aanpakken
- Sportverzorgers / sportclubs
- (Sport)kinesisten
- Personal trainers
- Fitnessinstructeurs
- Uitbaters fitnesscentra

##### Voorkennis

Voor deze opleiding is geen specifieke voorkennis vereist.

##### Bijkomende info

De cursist brengt sportieve kledij mee.

#### PROGRAMMA

##### Theorie:

Anatomische en fysiologische achtergrond van lichaamsstabiliteit + het belang in het kader van blessurepreventie, techniek verbetering en prestatiebevordering in de sport

##### Praktijk:

- Het rekruteren en lokaliseren van het lokaal stabiliserende systeem
- Het inzetten van de globale stabilisatoren (en waar nodig ontspannen)
- Aanzet tot een functionele, coördinatieve training

#### DOCENT



**Lien Raes** is erkend osteopaat D.O., lid van ROB (register voor osteopaten in België) en NRO (Nederlands register voor osteopathie). Zij studeerde af aan de UGent als Master in de lichamelijke opvoeding en bewegingswetenschappen. Daarna behaalde zij haar diploma als osteopate aan The International Academy for Osteopathy en bekwaamde zij zich verder in de sportosteopathie.

Zij deed werkervaring op in de inspanningsfysiologie en trainingsleer in een erkend topsportlabo. Nu is zij sinds enkele jaren werkzaam als osteopate in Nederland en België.

Als actief sportster (marathon, triatlon en duatlon) heeft zij ervaring met training en de mogelijke blessures die ermee gepaard gaan.