

Oefeningen voor rompstabiliteit

Voor het roeien is het belangrijk om een sterke romp te hebben. Slechts een beperkt aantal oefeningen is geschikt om de rompstabiliteit te verhogen, oefeningen die zo veel mogelijk spieren aan het werk zetten. Met een honderdtal gewone buikspieroefeningen per dag zul je geen gespierd lijf creëren, geen sterke romp. We hebben een vijftal eenvoudige maar uiterst effectieve oefeningen geselecteerd, die in slechts vier weken de stabiliteit van de romp zullen verbeteren. Als je elke oefening drie keer in de week doet zul je zien dat de stabiliteit wordt aangepakt wat zeer essentieel is voor roeiers en toproeiers. Hieronder vind je een korte beschrijving. Overigens zijn bilspieren bij roeiers belangrijker dan buikspieren.

De plank

Steun op ellebogen en tenen, bovenarm verticaal. Schouders, heupen en enkels vormen een rechte lijn. Duw borstkas weg van de grond door buik- en bilspieren te spannen. 30 - 90 seconden vasthouden. Je kunt het zwaarder maken door 1. een arm of been als steun weg te halen 2. door de armen uit elkaar te plaatsen 3. door één arm en het andere been als steun weg te halen.



De brug

Ga plat op de grond liggen, onderbenen maken een hoek van 45 ° met de grond, armen langs het lichaam. Span hamstrings en bilspieren en breng de heupen omhoog totdat schouder, heupen en knieën één lijn vormen. 30 - 90 seconden vasthouden. Je kunt het zwaarder maken door je armen niet langs je lichaam te laten liggen maar over je borst te kruisen.



Uitstrekken

Ga op handen en knieën zitten. Strek rechterarm en linkerbeen en houdt dit 5 seconden vast. Wissel daarna arm en been. Begin met 5 keer per kant en breidt dit later uit tot 15 keer per kant, elke keer die 5 seconden vasthoudend. Zorg er voor dat je elke beweging in de onderrug voorkomt. Als je iets meer de bilspier wilt oefenen houdt je de knie iets gebogen terwijl het been gestrekt is.



Zijwaarts planken

Ga op rechter- of linkerzij liggen, gestrekte benen, voeten op elkaar, steunend op elleboog. Duw jezelf omhoog zodat enkels, heupen, schouders op één lijn komen. Span buik- en bilspieren om de heupen niet te laten zakken. 30 - 90 seconden vasthouden. Zwaarder is het als je ook nog eens het bovenste been omhoog strekt zodat voet 10 cm hoger komt. Je kunt het ook nog doen door je arm in zijn geheel te strekken. Wissel uiteraard van zij en herhaal.



De schuine buikspieren

Dit is de meest bekende van de oefeningen. Ga op de grond liggen breng voeten en schouder van de grond. Vervolgens rechter elleboog naar linkerknie brengen en omgekeerd. De uitgangspositie is boven de grond. Goed indraaien van bovenlichaam. 30 - 90 seconden doen.

