

## PhysioYoga Fundamentals voor een sterke core

In PhysioYoga bedoelen we met 'core' het midden van je lichaam in de zone van je fysieke zwaartepunt diep in je buik. Dit is de plaats waar je stabiliteit kan vinden, maar ook waar je de nodige kracht kan ontwikkelen voor zowat alle acties waar fysieke kracht voor nodig is.

Een sterke core betekent dat alle spieren in dit gebied rondomronk sterk en in balans zijn (voor – achter – opzij) zodat ze als een letterlijk corset functioneren. En dit mét behoud van de natuurlijke kromming in je ganse WK.

Het is nog steeds heel erg populair om bij core oefeningen het bekken zo te kantelen dat de voorzijde van de buik verkort en de onderrug bol gehouden wordt. Deze methode is op geen enkel wetenschappelijk, noch medisch relevant bewijs gebaseerd en leidt op lange termijn niet zelden tot meer klachten. Een verkorte voorzijde van de buik of de ganse romp is absoluut niet functioneel, integendeel.

Ondanks het hardnekkige geloof dat zwakke rechte buikspieren een oorzaak zijn van rugklachten is het in de werkelijkheid eerder zo dat de spieren aan de voorzijde van de wervelkolom te sterk zijn ten opzichte van de eerder zwakke onderrugspieren. Als je correct gaat oefenen dan kan het best zijn dat je eerst die rugspieren voelt werken en als ze zwak zijn kan dat wat pijnlijk voelen. Daarom is het goed om de oefeningen zeer gradueel op te bouwen. Met de tijd zullen de rugspieren sterker worden.

Het versterken van je core is van belang voor het beveiligen van je (onderrug) maar zorgt er ook voor dat je ganse lichaam beter gaat functioneren. Je core is eigenlijk een steunpunt voor al je bewegingen. Als je ergens kracht wil ontwikkelen in de ledematen, dan moet die kracht eigenlijk uit je core komen en doorheen je lichaam geleid worden naar waar het nodig is. Rond je core zitten namelijk de grootste en sterkste spieren van je ganse lichaam.

Als je core sterker wordt en meer in balans komt zal je zowel meer fysieke, als emotionele en mentale stabiliteit en kracht ondervinden.

Twijfel je of bepaalde oefeningen goed zijn in jouw geval, dan kan je terecht op het forum op de physioyoga website (<https://bartdenys.com/physioyogaforum/>) of je kan me contacteren voor een persoonlijke consultatie (online of offline).

Denk eraan om tijdens alle oefeningen je ademhaling natuurlijk en ontspannen te houden. Als de oefening intenser wordt, gebruik dan een diepere ademhaling om de oefening te ondersteunen. Door je lichaam voldoende verse zuurstof te geven en de kooldioxide af te voeren ondersteun je ook het genezingsproces.

## Short Guide

### Oefening 1 – basis core oefening

- Kom op handen en knieën, maak de voorzijde van je wervelkolom (dus je abdomen en je borst) zo lang mogelijk (dit lijkt een beetje op kat met holle rug)
- Je houdt de vertrekhouding de ganse tijd aan en probeert je wervelkolom stabiel te houden terwijl je de verschillende bewegingen en stappen doorloopt

### Oefening 2 – de plank

- Kom in de plank en let erop de schouders ontspannen, laag en open te houden
- Hou de voorzijde en de achterzijde van de WK zo lang mogelijk in de natuurlijke krommingen en verleng
- Blijf rustig in- en uitademen tijdens de ganse oefening

### Oefening 3 – zijwaartse plank

- Kom in de zijwaartse plank en zorg ervoor dat je ganse lichaam één lijn vormt
- Steun op elleboog en onderarm of op je hand
- Hef je bekken weg van de vloer en behoud

### Oefening 4 – achterwaartse plank

- Plaats je handen achter je bekken, de vingers wijzen naar voor, strek de armen
- Duw op je hielen, strek je enkels en hef je bekken hoog
- Maak een rechte lijn met je lichaam en draag zorg voor je onderrug en nek

### Oefening 5 – plank op onderarmen

- variatie van oefening 2 maar met de onderarmen op de mat en actieve schoudergordel
- Duw je ellebogen naar beneden, maak een brede bovenrug en hou de voorzijde van je romp en abdomen lang en open

### Oefening 6 – schuine buikspieren

- Plaats twee tot drie blokjes naast elkaar neer
- Leg je bekken op blokjes en beweeg je benen (met gebogen of gestrekte knieën) naar links en naar rechts – hou je knieën boven je bekken en niet boven je buik!

### Oefening 7 – abdominale stretch op blokjes

- Ga op de juiste plaats op de blokjes liggen
- Laat je bekken eerst helemaal doorhangen
- Ga daarna pas verder in de achterwaartse buiging – je adem is hier je gids!
- Kom altijd langzaam en behoedzaam uit de houding

## Handleiding bij de oefeningen

### Oefening 1 – basis core oefening

Om je core helemaal te activeren is het zeer belangrijk om je ganse wervelkolom in de natuurlijke krommingen te houden. De meeste mensen zijn geneigd om de buik in te trekken en te verkorten omdat de onderrugspieren meestal wat zwak zijn.

Bij aanvang is het dus normaal dat je de spieren in je rug voelt werken. Dit kan zelfs een beetje pijnlijk zijn. Mocht het te pijnlijk worden dan moet je de oefening verkorten en nog langzamer opbouwen.

#### Beschrijving:

- Kom op handen en knieën
- maak de voorzijde van je wervelkolom (dus je abdomen en je borst) zo lang mogelijk (dit lijkt een beetje op kat met holle rug)
- Blijf rustig in- en uitademen tijdens de ganse oefening
- Je houdt deze houding de ganse tijd aan en probeert je wervelkolom stabiel te houden terwijl je volgende bewegingen maakt:
  - schuif je rechter been naar achter, maak je been lang en keer terug
  - schuif je linker been naar achter, maak je been lang en keer terug
  - strek je rechter been naar achter, maak je been lang en hef tot horizontaal – draai je hiel wat naar buiten – en kom terug
  - strek je linker been naar achter, maak je been lang en hef tot horizontaal – draai je hiel wat naar buiten – en kom terug
  - strek je rechter been naar achter, hef je rechter been op, hef je linker arm op en maak alles lang – en kom terug
  - strek je linkerbeen naar achter, hef je linker been op, hef je rechter arm op en maak de afstand tussen linkervoet en rechterhand zo groot mogelijk – en kom terug
- Eindig deze reeks met het draaien van cirkels met je bekken op handen en knieën om te ontspannen

#### Maximaal resultaat:

- Lengte aanhouden is hier de sleutel
- Tussen elke variatie is het daarom goed om jezelf eraan te herinneren je wervelkolom langer te maken en dus de vertrekhouding te controleren
- Om de oefening op te bouwen kan je starten met het herhalen van de eerste variatie (enkel uitschuiven van het been) om vervolgens variatie twee (heffen been) en drie (heffen been en arm) toe te voegen wanneer je sterker bent geworden

## oefening 2 – de plank

De plank is het ideale vervolg op de eerste oefening. Tijdens deze oefening is het opnieuw zeer belangrijk dat je de natuurlijke kromming van de wervelkolom aanhoudt. Om dit te garanderen is het goed om de voorzijde van je abdomen lang te houden.

### Beschrijving:

- Kom op handen en knieën
- Zet daarbij de handen onder de schouders en draai de binnenkant van de elleboog naar voor. Op die manier is je bovenarm in buitenwaartse rotatie in het schoudergewricht. Hierdoor is de schouder veel stabiel en is het makkelijker om je schouders laag en breed te houden. Het is niet de bedoeling om je schouders op te trekken en de monnikskapspier (trapezius) te gebruiken om kracht te vinden in de houding.
- Maak de voorzijde van je wervelkolom (dus je abdomen en je borst) zo lang mogelijk (dit lijkt een beetje op kat met holle rug)
- Blijf rustig in- en uitademen tijdens de ganse oefening
- Strek dan eerst één been en daarna het andere been naar achter en vorm een plank
- Hou je voeten op heupbreedte en duw de hielen naar achter – dit geeft een verlengend effect op de ganse achterzijde van het lichaam
- Blijf de voorzijde van je ganse romp verlengen en openen.
- Hou dan deze houding aan gedurende 10 – 20 – 30 seconden of langer – bouw dit langzaam op
- Variatie met benen: door het afwisselend heffen van één been wordt er meer kracht gevraagd in je core.
- Extra kracht in romp en schouders: door het buigen van de armen, hou hierbij de ellebogen zo dicht mogelijk tegen de romp zodat je de spieren rond het schouderblad en in de oksel gebruikt (serratus anterior) en niet de spieren aan de voorzijde van de schouder, noch de trapezius

### Maximaal resultaat:

- lang abdomen aanhouden tijdens de ganse oefening
- zeker je abdomen niet verkorten
- dus je bekken niet kantelen maar neutraal in het verlengde van je wervelkolom houden
- Let erop dat je ganse lichaam en rechte lijn vormt en dat je bekken niet doorhangt naar beneden noch uitsteekt naar boven toe
- Doe de variaties enkel als je kracht genoeg hebt.
- De variatie met het buigen van de armen vraagt heel wat extra kracht in de schoudergordel en armen. Als je je kracht hiervoor wil opbouwen kan je eerst de oefening doen door de knieën te laten neerkomen op de mat en dan de armen te buigen, te strekken en opnieuw de knieën te heffen naar de plank. Op die manier kan je de kracht die je nodig hebt in de schoudergordel beter doseren.

## Oefening 3 – zijwaartse plank

Door de plank zijwaarts te doen spreek je meer de spieren in de flanken aan en aan één zijde van de wervelkolom.

Als er een disbalans is in de wervelkolom in zijwaartse richting (C- of S-scoliose) dan kan het interessant zijn deze oefening slechts aan één zijde uit te voeren om de zijwaartse kromming op te heffen.

Bij ernstige scoliose raad ik je aan om contact met me op te nemen zodat je zeker bent dat je de oefening op de juiste manier uitvoert.

### Beschrijving:

- Ga op één zijde liggen
- Maak één lijn tussen de buitenenkel, de trochanter (uitstekend bot opzij en bovenaan je dijbeen) en je elleboog of hand
- Variatie één: steun op elleboog en onderarm en houd je schouder laag
- Je kan je andere arm gebruiken voor balans
- Hef je bekken weg van de vloer en maak een lange lijn met je lichaam
- Hou deze positie 10-20-30 seconden aan
- Blijf rustig in- en uitademen
  
- De tweede variatie is steunend op je hand met een gestrekte arm
- Hef je bekken weg van de vloer en maak een lange lijn met je lichaam
- Hou deze positie 10-20-30 seconden aan
- Blijf rustig in- en uitademen

### Maximaal resultaat:

- Bij de variatie op de elleboog kan je de onderste hand en onderarm gebruiken voor meer stabiliteit
- Extra variatie voor meer kracht in de core: hef bovenliggende been gestrekt op

## oefening 4 – achterwaartse plank

Samen met de gewone plank en de zijwaartse plank zorgt deze oefening voor een complete training van de core in alle richtingen.

### Beschrijving:

- Ga zitten op je mat met je benen gestrekt naar voor
- Plaats je handen achter je bekken, de vingers wijzen naar voor
- Maak de voorzijde van je romp lang door je borst weg te heffen van je bekken
- Hou je schouders laag en strek de armen. Afhankelijk van je lichaamsverhoudingen kan het zijn dat je bekken al los komt van de grond
- Duw op je hielen, strek je enkels en hef je bekken hoog
- Maak een rechte lijn met je lichaam
- Hou je hoofd met je gezicht naar voor of in het verlengde van je wervelkolom
- Hou deze positie 10-20-30 seconden aan
- Blijf rustig in- en uitademen

### Maximaal resultaat:

- Let erop om je onderrugspieren niet te verkrampen, noch teveel te verkorten door zowel je onderrug als je abdomen lang te houden. Als je je bekken te hoog wil brengen bestaat het risico dat je je onderrug teveel verkrampst.
- Extra variatie voor meer kracht: hef afwisselend je éne en je andere been op

## oefening 5 – plank op onderarmen

Dit is een extra uitdagende plank waarbij je heel wat meer stabiliteit creëert in het bovenlichaam.

Deze oefening helpt om de verbinding tussen je core en je schoudergordel te versterken. Indien je de juiste spieren aanspreekt door de instructies strikt op te volgen ga je de schouder(blad)spieren op zo'n manier trainen dat je nek zich beter kan ontspannen (vnl de trapezius zal dan minder gespannen zijn waardoor je kan leren kracht ontwikkelen zonder deze nekspieren te gebruiken).

Beschrijving:

- Hou de onderarmen evenwijdig aan elkaar
- Zet de ellebogen neer onder de schouders terwijl je neerligt op je buik
- Laat de handpalmen naar elkaar kijken en maak de afstand tussen de polsen net iets breder dan tussen de ellebogen
- Duw dan je ellebogen naar beneden en naar binnen waardoor je schouderbladen breder uit elkaar komen te liggen – je bovenrug wordt breed – doe dit zonder de voorzijde van je borst of romp te verkorten
- Zet je tenen in de mat
- Hef je bekken op en vorm een plank
- Hou deze positie 10-20-30 seconden aan
- Blijf rustig in- en uitademen
- Kom uit de houding door eerst op handen en knieën te komen

Maximaal resultaat:

- Niet doorzakken in de schoudergordel
- De ganse wervelkolom lang houden met behoud van de natuurlijke krommingen
- Extra variatie voor meer kracht: hef afwisselend je éne en je andere been op
- Doe een extra stretch op het einde van de oefening waarbij je je ganse rug verlengt om eventuele spanningen die je opbouwde in je onderrug te verhelpen

## oefening 6 – schuine buikspieren

De schuine buikspieren zorgen onder meer voor stabiliteit terwijl we draaibewegingen maken met de romp in de wervelkolom. Dit is een veilige manier om deze spieren te versterken en de beweeglijkheid van de onderrug te verbeteren of onderhouden.

In meer extreme achterwaartse buigingen in yoga zijn het de schuine buikspieren die lang en sterk moeten zijn om de grotere extensie van de WK toe te kunnen laten.

Je hebt voor deze oefening twee tot drie blokjes nodig waarop je je bekken kan laten rusten.

### Beschrijving:

- Plaats twee tot drie blokjes naast elkaar neer
- Leg je bekken op deze blokjes en zorg ervoor dat je onderrug hol blijft tijdens de oefeningen – breng dus je knieën niet te dicht bij je borstkas, maar hou de knieën boven je bekken
- Open de armen zijwaarts met de handpalmen naar beneden – dit zorgt voor stabiliteit terwijl je beweegt
- Beweeg je knieën van links naar rechts en terug
- Blijf rustig en diep ademen
- Variatie als je sterker bent: doe je hetzelfde met gestrekte benen – hou je voeten ook boven je bekken en laat je benen niet naar je romp toe bewegen

### Maximaal resultaat:

- Beweeg slechts zo ver naar beneden met je knieën dat het comfortabel en pijnvrij blijft. Met de tijd zal je merken dat je vanzelf flexibeler wordt en de beweging groter kan maken.
- Het blijft belangrijk de natuurlijke kromming in je onderrug te respecteren. De neiging kan hier zijn om je bekken teveel te kantelen om zo meer kracht te krijgen om je benen in beweging te brengen en ze stabiel in hetzelfde vlak te laten bewegen.



## oefening 7 – abdominale stretch op blokjes

Dit is één van de krachtigste oefeningen die er is om je core te versterken en is gebaseerd op het volgende principe: hoe langer een spier kan worden hoe krachtiger die spier is.

In deze oefening gaan we de diepe abdominale spieren en heupbuigers uitdagen om langer te worden. Daarom is het belangrijk dat je bekken nooit helemaal steunt op de vloer, maar 'hangt' aan de buikspieren.

Je kan deze oefening doen op twee of drie blokjes, afhankelijk van je ervaring en je niveau.

### Beschrijving:

- Plaats twee of drie blokjes op elkaar.
- Ga neerliggen op de blokjes op zo'n manier dat de overgang tussen je lumbale wervelkolom en je borstwervelkolom steunt op het gedeelte van de blokjes in de richting van je voeten. Je onderste zwevende ribben mogen niet in contact komen met de blokjes omdat je die anders pijnlijk kan luxeren
- Neem je hoofd vast met je handen en houd je ellebogen dicht bij elkaar
- Laat je bekken zo laag mogelijk zakken. Indien je bekken op de grond zou komen, gebruik dan een extra blokje.
- Als het lukt om je bekken helemaal te laten hangen, dan beweeg je langzaam je hoofd naar achter, terwijl je het ondersteunt met je handen en armen.
- Als je nog steeds kan doorademen mag je de houding nog intenser maken door de armen boven je hoofd te brengen en eventueel ook kleine torsies uit te voeren om tot in de diepere bindweefsellagen te stretchen.
- Om terug te keren ga je terwerk in omgekeerde richting: neem eerst je hoofd vast, breng je hoofd terug naar de positie met je kin op de borstkas, plaats dan je beide handen voor de blokjes op de grond, en kom van de blokjes af met de hulp van je armen.

### Maximaal resultaat:

- Tijdens de ganse oefening is je adem je gids. Zolang je kan blijven diep in- en uitademen mag je dieper in de stretching gaan. Van zodra je merkt dat je niet meer ademt ben je waarschijnlijk te ver aan het gaan, keer dan terug naar het punt waar je wel nog diep en vrij kan ademen.  
Forceer dit niet want dat zal een averechts effect hebben.
- Indien je drukpijn voelt thv de wervelkolom, gebruik dan een handdoek of dekentje. Met de tijd zullen de spieren langs je wervelkolom sterker worden en zullen deze de druk van je gewicht op het blokje op kunnen vangen.
- Bij het terugkeren maak je geen bruuske bewegingen en neem je de tijd om na te voelen. In de eerste minuten na de oefening is je wervelkolom, en vooral de weefsels aan de voorzijde van de wervelkolom wat kwetsbaar.