



District II KNSA

Stabiliteit van de romp

Deze inleiding is bedoeld als algemene (achtergrond)informatie voor schietsporttrainers.

Voor verdere informatie wordt verwezen naar de sportscholen, internet sites en bibliotheken.

Presentatie: Guus Hagendoorn
Joep Welling
Trainers-B KNSA



District II KNSA

In het decembernummer 2005 van de Schietsport geeft mw. Drs. M.G.C. van Rooijen een uiteenzetting over “Stilstaan in de staande schiethouding”.

3 factoren zijn van belang:

1. Fitheid

Uithoudingsvermogen in:

- Duur en
- Kracht

2. Stabiliteit

Stabiliteit

- Rompstabiliteit

3. Controle en correctie

Systemen:

- Bewuste
- Onbewuste

Aandacht voor rompstabiliteit !



District II KNSA

Het menselijk lichaam heeft o.a.:

- **Houdings- en**
- **Bewegingsspieren**

Houdingsspieren vangen de krachten van bewegen op en beschermen zodoende de gewrichten, banden en bewegingsspieren tegen overbelasting.

De mate van ontwikkeling van deze spieren bepalen de rompstabiliteit.

Verbeteren van de **rompstabiliteit** kan met behulp van de zgn. “Pilates oefeningen”, die ook in sportscholen veel worden beoefend.



District II KNSA

Pilates oefeningen

Introductie:

Pilates is gebaseerd op oude en nieuwe inzichten van Yoga (2000 jr. v. Chr.– India) en Tai chi chuan (100 jr. v. Chr.) en is in de 20e eeuw ontwikkeld.

Pilates oefeningen:

- ontwikkelen (rekken en versterken) van de spieren
- gewrichten los te maken
- helpen de ademhaling correct uit te voeren
- leren een goede houding aan te nemen
- helpen de concentratie te verhogen
- spanningen weg te nemen

In principe geen toestellen, hulpmiddelen als: oefenmat - fitbal - gewichten

Joseph H. Pilates ging na WO I (hij was hospitaalsoldaat) naar New York, alwaar hij een sportschool opende. Hij was turner en bokser.



District II KNSA

Pilates oefeningen

Belangrijke factoren:

Vooraf:

- Bepalen van je conditie
- Bepalen van geschiktheid bij kwalen/ziekten l.o.m. een arts
- Tijd om de oefeningen te doen (veel korte oefeningen minder maar langdurige oefeningen)

Bij de oefeningen:

1. Warming-up (bijv. een paar minuten stapjes op de plaats)
2. Oefeningen doen, niet overdrijven
3. Cooling-down (bijv. een paar minuten actief blijven, rondlopen)

Veel water drinken (gedurende de gehele dag) zorgt voor afvoer van gifstoffen en andere afvalproducten.



District II KNSA

Pilates oefeningen

Pilates ziet de onderbuik als het centrum van energie, waaruit alle bewegingen voortkomen.

Een sterk lichaamscentrum zal:

- de wervelkolom ondersteunen
- het midden van het lichaam stabiel maken
- het evenwicht versterken
- de coördinatie van bewegingen verbeteren
- de onderrug beschermen
- de buik- en bekkenbodemspieren verstevigen
- de fysieke kracht vergroten

Basisprincipes:

1. Ademhaling
2. Concentratie
3. Lichaamscentrum
4. Precisie
5. Stroom
6. Beheersing



District II KNSA

Pilates oefeningen

Correct ademhalen volgens Pilates:

- Buikademhaling niet toepasbaar om onderbuik te verstevigen.
- Borstademhaling (laterale ademhaling) beweging rug en onderste ribben.
- De ribbenkast zet uit van achteren en opzij.
- De spieren van de onderbuik kunnen strak blijven.

Sportschutters ademen vaak met de buik om hun borst stil te houden.



District II KNSA

Pilates oefeningen

Pilates en de schietsporttrainer:

Veel oefeningen, wanneer juist en consequent uitgevoerd, hebben een gunstig effect op het lichaam en geest.

In deze presentatie geven we **voorbeelden** van oefeningen voor houding, arm- en rugspieren.

Met deze oefeningen kunnen schietsporttrainers in **overleg** met andere deskundigen (sportschool bijv.) hun sportschutters meer kracht en zelfvertrouwen brengen.

Zorg voor registratie van gedane oefeningen.

Volg kritisch de bewegingen en ontwikkeling van de sportschutter.



District II KNSA

Pilates oefeningen

Een stappenplan volgens Pilates:

- A)
Verkenning van bewegingen die de wervelkolom kan maken

- B)
Verstevigen van de kernstabilisatoren

- C)
Houding, evenwicht en soepelheid

- D)
Ontspanning, afkoeling



District II KNSA

Pilates oefeningen

Een goede houding.

Een gezonde ruggegraat is in de onderrug licht naar binnen gekromd, in de rug iets naar buiten en ter hoogte van de nek weer iets naar binnen.

Bekijk het lichaam:

S t a a n d	Ronde rug	Onderuitgezakt lichaam	Z i t t e n d
	Uitpuilende maag	Afhangende schouders	
	Hoofd of kin naar voren	Samengedrukte borst	
	Ingezakte houding	Gekromde onderrug en beknelde buik	



Pilates oefeningen

De warming-up 1.

1. **Rechttop staan, lichte spreidstand, armen gestrekt langs lichaam, knieën licht gebogen. Armen langzaam boven hoofd strekken, buikspieren spannen en door de borst ademen.**
2. **Met gespannen buik armen naar beneden zwaaien tot achter de knieën. Buig mee naar voren en laat armen niet 'vallen'.**
3. **Adem in en zwaai armen tot boven het hoofd. Houd buikspieren gespannen. 10 x deze oefening in vloeiende bewegingen.**

De warming-up 2.

1. **Rechttop staan, lichte spreidstand, armen gestrekt langs lichaam, benen recht, niet doorstrekken. Buikspieren spannen en door de borst inademen.**
2. **Breng armen in 45 ° met lichaam, adem uit en beweeg armen langzaam naar voren omhoog in een cirkel tot ze op het hoogste punt zijn.**
3. **Adem in en beweeg armen naar achteren en omlaag, de cirkel afmakend. Trek buikspieren voortdurend aan. 10 x deze oefening in vloeiende bewegingen. Maak steeds even grote cirkels.**

De warming-up 3.

1. **Rechttop staan, lichte spreidstand, armen gestrekt langs lichaam, benen recht, niet doorstrekken. Buikspieren spannen gedurende de gehele oefening en door de borst inademen.**
2. **Adem uit, beweeg de armen naar voren en omhoog in een wijde cirkel tot hoog boven het hoofd. Adem in en laat handen elkaar raken. Beweeg armen langzaam naar achteren en omlaag om de cirkel af te maken. Houd hoofd en ruggesgraat op één lijn en leun niet naar voren of naar achteren. Door de borst ademen en maak steeds even grote cirkels. Doe dit 10 x.**

Varianten hierop: van klein naar grote en draaien in tegengestelde richting. Houd tempo laag en de bewegingen vloeiend.

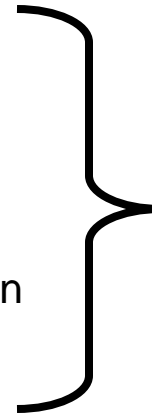


District II KNSA

Pilates oefeningen

Ademhaling

- Borstademhaling
- Occipitaal ademhalen
- Buikademhaling
- Middenrifademhaling
- Rugademhaling
- Ademen om buikspieren te versterken
- Stotend ademhalen
- Zijwaarts ademhalen



Al deze oefeningen hebben tot doel een sterk centrum en speelt een belangrijke rol in de kernstabiliteit van de romp. Hier betekent kernstabiliteit de steun die nodig is om de romp stabiel te houden. Stabiel houdt in dat de diepere skeletspieren actief bezig zijn om het skelet te steunen. De buitenste spieren hebben er geen greep op. Dus vrijheid van beweging en scheelt spierspanning.

Zie literatuur voor gedetailleerde oefeningen.



District II KNSA

Pilates oefeningen

Versterken van het centrum. (Voorbeeldoefening)

Staand, zittend of liggend uit te voeren.

1. Concentreer op de navel. Trek hem in naar de ruggesgraad. Adem ritmisch door.
2. Trek bekkenbodern in terwijl de navel wordt ingetrokken. Houd beide zo lang mogelijk vast en laat ze tegelijk los. Adem ritmisch door.
3. Gewend? Doorgaan en zo lang mogelijk vasthouden. Trek navel en bekkenbodern niet helemaal in. Zijwaardse inaderning, zodat gebied rond nieren en zwevende ribben uitzet. Zoek een confortabel niveau van spanning.



District II KNSA

Pilates oefeningen

Staande oefeningen 1. (Voorbeeldoefeningen)

Correcte houding:

1. Rechtop staan, lichte spreidstand, lichaamsgewicht gelijkmatig verdeeld, voeten plat op de grond.
2. Benen recht, knieën los, ontspan spieren in onderbenen en dijen.
3. Navel intrekken, bekkenbodemp licht optrekken en houd dit aan voor alle staande oefeningen.
4. Onderste deel van wervelkolom laten 'vallen', zonder bekken naar voren te bewegen. Let op ademhaling.
5. Trek spieren boven in de rug samen en laat ze los. Laat schouders en armen hangen.
6. Hoofd naar voren en nek recht.
7. Concentreer op achterkant van oren. Stelk voor dat dit magneten zijn die u naar boven trekken. Blijf zolang mogelijk in deze houding en adem rustig door.

Pilates oefeningen



District II KNSA

Tip:
Uitademen bij inspanning.
Inademen bij ontspanning.

Staande oefeningen 2.

Niet doen bij pijnlijke
schouders.
Raadpleeg arts !!

Armen heffen:

1. Rechtop staan, lichte spreidstand, lichaamsgewicht gelijkelijk verdeeld, voeten plat op de grond. Benen recht, knieën los, ontspan spieren in onderbenen en dijen. Navel intrekken, bekkenbodemp licht optrekken en houd dit aan voor alle staande oefeningen. Onderste deel van wervelkolom laten 'vallen', zonder bekken naar voren te bewegen. Nek en ruggegraat op één lijn, handen tegen dijen rusten.
2. Adem uit, til rechterarm op, leg 'm over de borst, rechterhand op linkerschouder rustend. Navel intrekken en bekkenbodemp optrekken.
3. Adem in. Adem uit terwijl de linkerarm opgetild wordt tot schouder hoogte, handpalm naar boven. Elleboog en schouderbladen niet doorstrekken.
4. Laat linker arm langzaam zakken terwijl ingeademd wordt tot handpalm dij raakt. Doe dit 10 x, zonder pauze, geen tempoverhoging, één voortdurende beweging.
5. Dezelfde oefening aan de andere kant.

Pilates oefeningen



District II KNSA

Tip:

Navel ingetrokken houden gedurende de gehele oefening.

Staande oefeningen 3.

Niet doen bij zwakke / pijnlijke knieën en/of schouders.
Raadpleeg arts !!

Armen heffen:

1. Rechtop staan, lichte spreidstand, lichaamsgewicht gelijkelijk verdeeld, voeten plat op de grond. Benen recht, knieën los, ontspan spieren in onderbenen en dijen. Navel intrekken, bekkenbodem licht optrekken en houd dit aan voor alle staande oefeningen. Onderste deel van wervelkolom laten 'vallen', zonder bekken naar voren te bewegen. Nek en ruggesgraat op één lijn, handen tegen dijen.
2. Adem in, hef bij uitademen armen tot schouderhoogte, handpalmen naar elkaar. Armen gestrekt, ellebogen niet doorstrekken. Buig tegelijkertijd door de knieën tot onder- en bovenbeen een hoek van 45 ° vormen. Voeten plat op de grond en ademen door de borst.
3. Adem in zodra armen recht voor op schouderhoogte uitgestrekt zijn. Laat ze langzaam zakken tot handpalmen de buitenkant van dijen raken. Strek tegelijkertijd de benen, tot rechtopstand met licht gebogen knieën.
4. Dezelfde oefening 10 x herhalen, daarna pauze van paar minuten.



District II KNSA

Pilates oefeningen

Staande oefeningen 4.

Niet doen bij zwakke / pijnlijke nekspieren en/of schouders. Raadpleeg arts !!

Strekoefeningen:

1. Rechtop staan, lichte spreidstand, lichaamsgewicht gelijkelijk verdeeld, voeten plat op de grond. Benen recht, knieën los, ontspan spieren in onderbenen en dijen. Navel intrekken, bekkenbodemspieren aanspannen. Nek en ruggesgraat op één lijn, stok voor dijen, handen even ver van elkaar als schouders, handpalmen naar binnen wijzend.
2. Adem eerst in, daarna heel langzaam uit en til stok tot boven hoofd. Armen recht, ellebogen niet doorstrekken. Schouders laag, zonder spierspanninghef bij uitademen armen tot schouderhoogte, handpalmen naar elkaar. Armen gestrekt, ellebogen niet doorstrekken.
3. Adem in zodra armen boven hoofd gestrekt zijn. Armen langzaam laten zakken tot uitgangspositie. Beheerst 10 x doen zonder te pauzeren.

Pilates demonstratie.



District II KNSA



Handenstrekken



Rugrekken



Onderrug



Balans



District II KNSA

Pilates oefeningen

Cooling down.

Net zo belangrijk als warming-up.

Niet direct stoppen met oefenen, doch het tempo verlagen.

Rustig een paar rondjes lopen en de armen lichtjes bewegen.



District II KNSA

Pilates oefeningen

Samenvatting:

Doel van de oefeningen:

1. De spieren te ontwikkelen in zo weinig mogelijk tijd.
2. Gezondheid te bevorderen.
3. Gunstige bijwerkingen:
 - Verbeterde balans
 - Minder stress
 - Betere spijsvertering
 - Verhoogde zuurstof opname
 - Betere bloedsomloop
 - Frissere huid
 - Verhoogde afweer
 - Betere lichaamsvorm
 - Meer kracht en coördinatie

Voor
sportschutters
ideale
condities



District II KNSA

Pilates oefeningen

Waarschuwing:

De gegeven oefeningen zijn voorbeelden om als trainer meer begrip te krijgen.

Pilates-oefeningen dienen begeleid gedaan te worden om tot het gewenste resultaat te komen.

Neem als schietsporttrainer contact op met een sportschool die hiermee werkt om samen aan een gezond en stabiel lichaam van de sportschutter te werken.

Laat de sportschutter niet “schutteren” !



District II KNSA

Pilates oefeningen

Literatuurverwijzing:

Handboek voor Pilates: Complete workout voor thuis
Pilatus: De gids voor beginners - Forte Uitgevers
Alternatieve Therapieën - Parragon

www.Stottpilates.com

www.funeffects.nl

www.mybody.nl

www.theenergycompany.nl

www.pilates.co.uk