

Inhoud

Voorwoord	6
Theorie	8
Het succes van core work-outs	10
Anatomie van de core-spieren	16
Core work-out voor een rechte lichaamshouding	20
Het bekken: het komt aan op houding	23
Je bent wat je eet	26
Ademhaling: het levenselixer	28
Een functionele core in het dagelijks leven	30
Tips voor een perfecte core work-out	32
Regeneratie voor een beter resultaat	36
Het juiste oefenmateriaal voor een sterk en strak lichaamscentrum	38
Praktijk	40
De praktijk: core-oefeningen	42
Warming-up	43
1. Warming-up: activering en beweeglijkheid	44
2. Warming-up: hart en vaatstelsel	50
Core basics voor een sterk lichaamscentrum	56
Functional core	72
Stability core	88
Mobility core: soepelheid, rekken en strekken, activeren	108
Fascia core	124
Core work-outs	136
Core voor een sterke, stabiele basis	138
Core voor een krachtige, kaarsrechte houding – front & back	140
Core voor een beweeglijk en flexibel leven	142
Core voor een perfect sixpack – puur buik	144
Core relaxation – compensatie & balans	146
Core work-out voor elke dag	148
Core sports – aanvullende compensatietraining voor sporters	150
Core quickies – wek en bewaar je potentie	153
Register	156
Over de auteur & dankwoord	158

Voorwoord

'Zorg zelf voor een stevig fundament!'

Bewegen is leven en leven is bewust zijn.' Dat is precies waar het in dit core work-outboek om gaat. Ik ben al 20 jaar met hart en ziel en uit volle overtuiging sporttrainer, mental coach en voedingsexpert. Ik help mijn cliënten – zowel mannen als vrouwen – als personal trainer en coach bij het verbeteren van hun bewegingspatroon. Of het nu om een core work-out, fascia work-out, beweeglijkheid, uithoudingsvermogen of voeding gaat, het is mijn persoonlijke motivatie en successtrategie om bij mijn klanten een totaal en langdurig effect te bereiken.

Door mijn jarenlange ervaring met pilates lag het accent lange tijd uitsluitend op een combinatie van oefeningen voor de diepliggende core en oefeningen voor de bekkenbodemspieren. Ik vind het fijn om in dit boek alle mannelijke lezers te kunnen informeren over een goed lichaamscentrum, de innerlijke instelling en stabiliteit, de spieren van de core... Alles om een boeiende, zinvolle maar ook plezierige ontdekkingsreis te maken door de verschillen met een normale training, wanneer je deze nieuwe manier om je core te trainen eenmaal hebt ervaren. De kans is groot dat je voortaan niet meer zonder de oefeningen in dit boek kunt en ze zult integreren in je bewegingspatroon.

Ongeacht of je een sporter met ambities bent of een volslagen leek, je jong of oud bent, je al intensief sport of er pas sinds

kort mee bent begonnen, je last hebt van je rug of stijve spieren en problemen hebt met pezen, banden of fascia of je gewoon een compensatietraining zoekt naast je eigen sport: met je nieuwe, doelbewuste, speciale core work-outprogramma kun je je prestaties verhogen en letsels voorkomen. Een sterke core vormt namelijk de basis voor alles, of je bewegingen nu intensief en functioneel zijn of ontspannen en regenererend. Daar komt nog bij dat jouw sterke lichaamscentrum je tijdens je dagelijkse bezigheden een heleboel kracht en ondersteuning biedt.

Een uitgebalanceerde voeding en een goede attitude tot het leven en je training maken het plaatje compleet. Dit trio is een ideale combinatie en het effect ervan is blijvend, ook als het op core work-outs aankomt. Precies met deze succesvolle combinatie heb ik in 2015 de NEOS AWARD* gewonnen voor beste vrouwelijke personal trainer in het Duitstalige gebied (*de Oscar van de gezondheidsbranche).

Mag ik je feliciteren met de aankoop van dit boek, want hiermee heb je jouw eerste stap naar je nieuwe core al gezet. Begin het liefst vandaag nog met de oefeningen en verheug je alvast op de veranderingen en op je nieuwe lichaamsgevoel.

Ik wens je veel succes en veel plezier!

Eri Trostl

Het succes van core work-outs

De buikspieren trainen is voor veel mensen een vast onderdeel van hun work-out. In talrijke fitnessprogramma's, sportlessen en trainingen wordt er aandacht besteed aan deze zone van het lichaam. Bij een core work-out ga je echter nog een stap verder.

Geen eindeloze reeksen crunches dus, maar oefeningen om de dieperliggende spieren van je core te verstevigen. Professionele atleten zijn zich al langer bewust van het belang van een stevig lichaamscentrum. Verschillende topsportcoaches gebruiken core-oefeningen om de diepliggende spieren van hun atleten te stimuleren. De oefeningen van een core work-out zijn vergelijkbaar met de bewegingen die worden aangeleerd in pilates- of bekkenbodetrainingssessies voor vrouwen. Het verschil zit hem alleen in de naam. Bij de

populaire core work-out, die specifiek gericht is op mannen, worden dezelfde spiergroepen, fascia (bindweefsel), pezen, banden en weefsels getraind. Van recreatiesporters tot profs, van beginners tot gevorderden: steeds meer mannen zweren bij deze fantastische work-out voor de diepliggende spieren.

Core training is tegenwoordig niet meer weg te denken uit het sportaanbod. Het belang van de diepliggende core-spieren is dus duidelijk ook tot de heren doorgedrongen.

Een core work-out, wat is dat eigenlijk?

De *core*, de kern van je lijf, je midden, je centrum, je krachtcentrale... Core work-outs dagen de diepliggende spieren van je lichaam uit. De training en de bewegingen concentreren zich op het lichaamscentrum en worden van daaruit uitgevoerd. De wijdverbreide veronderstelling dat bewegingen altijd uitgaan van de ledematen, is niet helemaal correct. Wanneer een arm beweegt omdat de hand ergens naar grijpt of benen bewegen wanneer voeten de trap oplopen, dan zou je kunnen denken dat de beweging ook effectief daar plaatsvindt. Oppervlakkig gezien klopt dat misschien ook wel, maar als je naar de functionaliteit in haar

Functies van de core-spieren

- Ze zorgen bij bewegingen voor een goede stabiliteit van borstkas en bekken.
- Ze zorgen voor stabiliteit, mobiliteit, flexibiliteit en een sterke wervelkolom.
- Ze vormen een krachtig centrum in de spieren bewegingsketen.
- Door de inwendige druk worden de orgaanfuncties verbeterd.
- Ze vormen de verbinding tussen de bovenste en onderste helft van het lichaam, maar ook tussen de ledematen.

Inwendige stabiliteit zorgt voor een goede levenshouding.

geheel kijkt, zie je dat een beweging altijd begint vanuit het lichaamscentrum. In de core vindt de beweging haar oorsprong.

De diepliggende buik-, romp- en rugspieren kunnen, net zoals de bekkenspieren, door gerichte training op intensieve wijze worden versterkt. Het constant activeren en aanspannen van het lichaamscentrum zorgt samen met de diepliggende spiergroepen voor een rechte lichaamshouding en ook voor stabiliteit in je middel, in je lichaamscentrum. Alle voor de training relevante functies en acties worden van hieruit aangestuurd. Maak je een beweging met je armen of benen, dan verbeter je de kwaliteit van het resultaat enorm als je de beweging uitvoert vanuit je core of met behulp van de kracht van deze spieren.

Een stabiele core geeft ondersteuning aan je leven

Een sterke romp ondersteunt je leven en je lichaamsbouw. Behandel je je steunpilaar goed, dan heeft dat een positief effect op het welzijn van je hele lijf en je hele leven, want er bestaat een nauw onderling contact.

Nog een relevant voordeel van een goed stabiele core is dat er nooit aan de diepliggende spieren rondom de wervelkolom afzonderlijk wordt gewerkt, maar dat de spierlussen en -ketens altijd in hun geheel worden getraind.

Er is sprake van samenhangende, met elkaar verbonden spieren: ze vormen een geheel in je lijf. De voordelen zijn duidelijk: je traint met je middel je hele lijf fit, strak, stevig, stabiel en sterk.

Hierbij geldt: al je power komt uit je lichaamscentrum. Er is geen sprake meer van een geïsoleerde training die alleen in de ledematen plaatsvindt. In de complexiteit van de rompspieren zijn het complete bewegingsmechanisme en de dominerende spierketens inbegrepen. Stabiliteit en lichaamshouding van binnenuit zijn voorgeprogrammeerd. De klassieke, monotone spiergroei wordt afgelost door of aangevuld met prestatievermogen en efficiëntie. De algemene kracht van het lichaam vergroot.

Een evenwichtig getraind lichaamscentrum is belangrijk omdat alle functionele bewegingen van het lichaam ervan afhankelijk zijn en omdat alleen dan de werking van romp, bekken en schouders harmonisch en stabiel is. Probeer deze aanpak bij je volgende training gewoon uit en voel het verschil! Bovendien wordt de algemene vatbaarheid voor blessures verminderd als je goed werkt aan de diepliggende spieren en deze spieren optimaal functioneren. Op een instabiele ondergrond zoals sneeuw of zand, oneffen paden met boomwortels en stenen of op hellingen, zullen je bewegingen zekerder en stabielier zijn. Ook voor sporters, welke sport ze ook beoefenen, is het volgens mij essen-



Sterke core-spiers zorgen voor een nog mooier sixpack.

tiel om aanvullend op je gewone training ook aandacht te schenken aan stevige core-spiers. Hetzelfde geldt voor beginnende of ongeoevende sporters: zorg ervoor dat je core altijd actief en aanwezig is.

Voordelen en effecten van core work-outs

- Stabiele, rechte lichaamshouding
- Gestroomlijnde en stevige billen, benen en een strak lichaamscentrum ('sixpack-garantie' voor de buik)
- Minder rugklachten, vooral rondom nek en lenden
- Toename prestatievermogen tijdens het trainen door kracht vanuit het centrum
- Betere trainingsintensiteit en meer krachttoename omdat alle spieren worden belast
- Verbeterde seksualiteit en uithoudingsvermogen
- Verhoogd prestatievermogen tijdens sport-specifieke training (golf, voetbal, skiën enz.)

- Beter algemeen krachtvermogen en verhoogde snelheid
- Betere coördinatie, meer stabiliteit en flexibiliteit tijdens de training en in het dagelijks leven
- Verbeterde blessurepreventie

Lokaliseren en waarnemen van de core

De dieperliggende, dwars lopende buikspieren voel je tijdens het lachen, bij verschillende manieren van persen en ook bij het uitademen in het gebied rond je lenden, tussen de onderste ribben en het heupbeen of schaambeentje. Je kunt je een rechthoekige verbindingslijn voorstellen die tussen de twee heupbeentjes en de onderste ribben loopt. Maar let op: verwar de core-spiers niet met de oppervlakkige klassieke buikspieren. Het komt best vaak voor dat sporters die trainen voor een sixpack gefrustreerd raken omdat het gewenste resultaat ondanks intensieve trainingen en talrijke crunches uitblijft. Vaak werden in dat geval alleen de oppervlakkige buikspieren aangepakt. Train je ook je core-spiers, dan zijn stevige, gestroomlijnde spieren gegarandeerd. In combinatie met gezonde, koolhydraatarme voeding zorg je voor een prima basis voor een stevig lichaamscentrum.

Hoewel je dat misschien denkt, is hoe een goede core work-out eruitziet, eigenlijk niet het belangrijkste. Je aandacht zou vooral bij je gezondheid moeten liggen. Het is geweldig dat een efficiënte, versterkende training voor een platte buik zorgt. Zijn alle core-spiers goed geactiveerd, dan voelt het alsof er een strak korset rondom je wervelkolom zit. Een slank middel en een stabiele lichaamshouding zijn dan voorgeprogrammeerd, in combinatie met een vermindering van rugklachten. Alle

rompspieren beschermen en stabiliseren de wervelkolom en zorgen voor een kaarsrechte houding, zowel vanbinnen als vanbuiten.

Bekkenbodem en een goede core

De bekkenbodem vormt als spier- en bindweefselgroep de basis van de cilinder rondom



Bekkenbodem: bestaat uit drie lagen die het bekken onderaan afsluiten, voor het zogenoemde 'trampoline-effect'. De drie lagen bestaan uit een buitenste laag (de sluitspieren), een middelste en een binnenste laag.

Ze vullen de ruimte in het bekken volledig op en zijn als een net met elkaar verbonden. De spieren verbinden stuitbeen, zitknobbels en schaambeentjes met elkaar. Bij het activeren en aanspannen werken de dwarse buikspieren ook altijd mee, de *m. transversus abdominis*, en de meermalen gespleten buikspier, de *m. multifidus*.

de buik en wervelkolom, als een netachtig weefsel in het bekken. Niet alleen voor vrouwen, maar ook voor mannen spelen goed getrainde bekkenspieren een belangrijke rol, want ze zijn essentieel voor een optimale uitvoering van core-oefeningen.

Ze hebben verschillende taken: in eerste instantie houden deze belangrijke spieren het bekken en dus de inwendige organen bij elkaar en beschermen ze die tegen de zwaarte-kracht. Ze stabiliseren bovendien de organen die in het bekken liggen in de juiste positie. Ook controleren de bekkenbodemspieren de urinestroom, de sluitspieren en de blaas. Incontinentie is zowel bij mannen als vrouwen (en vooral bij ongetrainde of oudere mensen) een thema waar niemand graag over praat. Efficiënte bekkenbodemoefeningen helpen in combinatie met een goede core-functie vaak heel goed om het probleem op natuurlijke wijze op te lossen.

Het is belangrijk en zinvol om deze spieren goed te trainen en de focus niet alleen te richten op een fraai gevormd sixpack. Net als bij alle andere spieren vermindert ook het prestatievermogen en de kracht van de bekkenbodemspieren als ze niet regelmatig worden getraind. Daarom is het aan te raden om deze spieren te controleren en telkens weer te activeren. Omdat ze van buitenaf niet zichtbaar zijn, kan het soms een uitdaging zijn om de bekkenbodem effectief en op de juiste manier aan te spannen. Als je regelmatig oefent, zal het echter steeds gemakkelijker worden. Het helpt om de vier plekken te visualiseren als een trapeze gevormd uit het stuitbeen, het schaambeentje en de twee zitknobbels aan de onderkant van de billen. Als je hier je spieren aanspannt en de lichaamsopeningen en -weefsels



Een getrainde core verbetert ook je potentie en uithoudingsvermogen. Vaarwel, Viagra!

naar binnen omhoogtrekt, kun je je bekken-spijeren goed bereiken. Leg hierbij een hand onder je lendenwervelkolom om de aanspanning in kwestie goed te kunnen voelen en waarnemen.

De bekkenbodem- en diepliggende core-spijeren trainen

Let op: om de diepliggende core-spijeren en de bekkenbodem te activeren, doe je de lichaamsopeningen in je onderlijf 'op slot' en trek je tijdens het uitademen *altijd* je navel in en je bekkenbodem op, zonder de positie van je bekken of heupen te veranderen – bij elke oefening en bij elke ademhaling! Om deze activering goed te kunnen trainen, kan het helpen als je deze spieren dagelijks steeds weer onzichtbaar maar effectief aanspant. Je zult zien: op een gegeven moment zal het geheel vanzelf gaan.

Stel je voor...

- ... dat je een strakke riem draagt en je je navel er zo ver mogelijk vandaan trekt, zonder je adem in te houden.
- ... dat je wervelkolom een lift is en dat je je bekkenbodem en je navel langs je wervelkolom omhoogtrekt.
- ... dat je je urinestraal onderbreekt – zo span je automatisch je bekkenbodem aan.

Verbeterde seksualiteit en potentie

Dat de core work-out ook een betere en goed functionerende seksualiteit tot gevolg heeft, is ongetwijfeld voor elke man interessant en van grote betekenis.

Een actieve core en een goed functionerende bekkenbodem betekenen ook een verbeterde natuurlijke potentie en meer activiteit in bed – en dat allemaal zonder chemische hulpmiddelen! Je staat vanaf nu altijd in de startblokken met een natuurlijke kracht.

Je erectievermogen wordt verbeterd door de intensief werkende diepliggende spieren. Naast de spierkracht worden de mobiliteit van en flexibiliteit in het bekken vergroot. Ook de beweeglijkheid van het SI-gewricht en van alle daarbij betrokken gewrichtsstructuren rondom het lichaamscentrum wordt verbeterd. De verzorging van alle weefsellagen en -structuren kan zo beter worden gegarandeerd.

Een Duitse gezondheidsdeskundige en fysiotherapeut zei hierover: 'Bovendien verloopt de verzorging van de ruggenmergzenuwen, die onder andere medeverantwoordelijk zijn voor de aansturing van de potentie, beter als de diepliggende spieren goed geactiveerd zijn. Alle relevante verzorgingskanalen en -leidingen worden, net als de energetische stroom van en naar de zenuwbanen en -kanalen, royaal doorbloed. Wanneer er voor dit alles geen harmonisch evenwicht bestaat, kunnen er natuurlijk seksuele beperkingen ontstaan doordat de zenuwstromen worden belemmerd.' Alle functies in het bekken worden door een intensieve core work-out duidelijk verbeterd, zenuwen en spieren worden beter doorbloed en aangestuurd. Viagra zul je niet (meer) nodig hebben.



M. transversus abdominis (dwarse buikspieren): verstevigen van het lichaamscentrum, dieperliggende ondersteuning van de buikspieren.

Alle core-oefeningen en -bewegingen werken en beginnen met de kracht vanuit het centrum, dat wil zeggen: je bekkenbodem en de belangrijke diepliggende buikspieren, de m. transversus

abdominis (dwarse buikspieren), maken er altijd deel van uit. Deze laatste liggen als een natuurlijke gordel om je wervelkolom, om je lenden heen. Als je deze spieren heel nauwkeurig en bewust aanspant, bescherm je je lendenwervelkolom en je hele romp.

Afhankelijk van de oefening worden ook nog andere spiergroepen gebruikt.