

## Steptraining deel 4:

### Hoe kom ik de winter door, extra oefenstof met en informatie over de Swiss Ball

In het vorige artikel werd in het circuit bij enkele oefeningen ook gebruik gemaakt van de Swiss Ball (ook wel Stability Ball, Thera Ball, Exercise Ball, Gym Ball, Fit Ball of Physio Ball genoemd). Het trainen met deze ballen is in opkomst en is in de fysio- en oefentherapie al veel langer bekend. De laatste jaren worden Swiss Ball (afgekort SB) in allerlei trainingsprogramma's toegepast. Ook in menig krachttrainingsprogramma van topsporters kom je de SB tegen.

Als aanvullende training naast het steppen is de SB zeer geschikt. Je kunt er je zwakkere spieren mee trainen, de spieren die bij het steppen tegengesteld werken (de antagonisten) om zo te voorkomen dat je bij te eenzijdige trainingsbelasting geblesseerd raakt en vooral aan je rompstabiliteit (core stability) werken. Ik denk dat dit laatste aspect bij het steppen op hoog niveau niet onderschat moet worden. Daarom wat meer informatie en tips over de mogelijkheden van deze bal in dit artikel.

Als je oefeningen uitvoert op een SB dan merk je meteen dat je instabiel bent en dat het moeite kost om je positie vast te houden. Vooral je romp moet zich flink inspannen en dat is juist de kern van het trainen met een SB. Bij vrijwel alle sportbewegingen, maar ook bij alledaagse activiteiten is het belangrijk om je romp stabiel te houden. Je 'core' of romp loopt van je heupen tot aan je oksels. Je kunt verschrikkelijk sterk zijn in je armen en benen, als je rompstabiliteit of rompkraacht onvoldoende is dan komt die arm- of beenkracht niet tot uitdrukking. Je bent altijd zo sterk als je zwakste schakel.

SB kunnen dus prima gebruikt worden om je rompstabiliteit te trainen. Daarnaast leent de SB zich goed voor diverse lenigheidsoefeningen. De meerwaarde van SB kun je samenvatten door de vier volgende aspecten:

1. Hoe instabieler je oefent en traint, hoe meer spieractiviteit je ontwikkelt.
2. Hoe sterker je romp ('core'), hoe groter je totale krachtpotentie.
3. Hoe complexer de beweging, hoe meer je zenuwstelsel wordt getraind.
4. Hoe groter de bewegingsuitslag, hoe effectiever de bewegingen die je maakt.

Verder scoort de SB qua kosten-effectiviteit zeer hoog. Voor weinig geld kun je je training aanzienlijk verbeteren. Ook biedt het de nodige afwisseling en trainen met een SB is leuk. Het traint ook prettiger, omdat je lekkerder op een bal ligt dan op de grond. Met een SB kun je de rug/wervelkolom trouwens prima rekken en dat is voor veel steppers denk ik een niet onaardige bijkomstigheid. Een SB zorgt voor een instabiele omgeving en bereid je zo voor op typische sportomstandigheden. De voordelen in het kort: betere prestaties, betere balans, meer kracht in buik en lage rug, en minder blessures.

Swiss Balls zijn gemaakt van hoogwaardige kunststoffen en kunnen fors belast worden. Vaak is het maximale gewicht waarmee een bal belast kan worden ('anti-burst') aangegeven. Een minimum dat geadviseerd wordt is 300 kg, het maximum ligt momenteel op 1.500 kg en het gemiddelde ligt rond de 500 kg. Let voor je een bal aanschaft op een aantal zaken.

Allereerst op het formaat. Er bestaan meerdere formaten. De meest gangbare diameters zijn 55, 65 en 75 cm. Maar ook 45 (voor kinderen) en 95 en meer kom je tegen. Het balformaat is onder meer afhankelijk van je lichaamsmaten. Soms is armlengte maatgevend, maar meestal de lichaamslengte. Een surftocht langs verschillende sites laat zien dat er vele soorten indelingen zijn en wie gelijk heeft is lastig aan te geven. De waarden in de tabel zijn daarom indicatief.

Lichaamslengte (in cm)	Armlengte (in cm)	Diameter Swiss Ball (in cm)
< 168	55 - 66	55
168 - 188	66 - 81	65
> 188	81 - 90	75



Een andere indicatie over de juiste maat is de hoek van je knieën als je op de bal zit. Als die zo'n 90 graden is dan is het goed. Het hangt wel af in welke mate de bal is opgeblazen. Een andere factor die meeweegt in de keuze is het gewicht van de sporter. Naarmate je zwaarder bent, is het beter om een grotere SB te kiezen.

Ook de prijs kan nogal variëren, namelijk tussen de ongeveer 10 en 50 euro. Let ook op de oppervlakte van de bal. Is dit stroef of glad? Na aanschaf van de SB is meestal een gewoon pompje (bijv. de fietspomp) voldoende om de bal gebruiksklaar te maken.

Houd altijd het doel waarvoor je traint voor ogen. Ga slim en efficiënt met je training(stijd) om. In Nederland kom je de SB nog niet veel tegen in fitness- en krachttrainingscentra, hoewel de aandacht wel lijkt toe te nemen. In een serieus krachttrainingsprogramma moet je de SB zien als een uiterst nuttig hulpmiddel, maar kan het nooit de echte zware training met ijzers vervangen.

### **Praktische trainingstips**

- Zorg dat je voldoende ruimte om je heen hebt. Het kan gebeuren dat je je stabiliteit of evenwicht verliest waardoor je van de bal kunt vallen. Voor sommige oefeningen heb je ook behoorlijke ruimte om je heen nodig.
- Zorg dat je voeten stevig op de grond staan en niet kunnen wegglijden. Leg een stroef matje eronder of gebruik schoenen die niet wegschuiven.
- Je kunt de oefeningen zwaarder of moeilijker maken door instabielere situaties te creëren of door de externe belasting (m.b.v. dumbbells, dynaband, barbells) te verhogen.
- Hoe meer lucht in de bal hoe instabieler de bal is. Beginners doen er goed aan de bal niet te hard op te pompen. Heb je meer ervaring of gaan de oefeningen je gemakkelijk af dan doe je er meer lucht bij.
- De mate van stabiliteit kun je variëren door je standbenen dicht bij elkaar te zetten. Doe bijvoorbeeld een crunch terwijl je op de SB ligt/zit met de voeten een meter uit elkaar en vergelijk dat met de voeten naast elkaar. De voeten naast elkaar is minder stabiel en dus wordt de training moeilijker c.q. beter.
- Een algemene trainingsregel is om SB-oefeningen te doen na je gewone oefeningen. Belast eerst flink de primaire spieren en doe dan de oefening met de SB om zo de stabiliserende spieren te trainen. Als primaire spieren vermoeid zijn dan train je de stabilisatoren nog beter.
- Er zijn ringen waardoor je stabiel op de bal kan zitten als je 'm als stoel wilt gebruiken (advies niet te lang gebruiken). Ook zijn deze ringen handig om de ballen (op elkaar) op te slaan.

**8 aanvullende oefensuggesties voor de romp met de SB:**



rug oefening 1a



rug oefening 1b



rug oefening 2a



rug oefening 2b



romp oefening 3a



romp oefening 3b



romp oefening 3c



bui koefening 4a



bui koefening 4b



bui koefening 4c



romp oefening 5a



romp oefening 5b





rompoefening 6a



rompoefening 6b



rompoefening 7a



rompoefening 7b



buik oefening 8a



buik oefening 8b



buik oefening 8c

Het scala aan oefenstof met de SB is oneindig groot, ook voor training van de armen en benen. Bovenstaande oefeningen zijn dus slechts een paar voorbeelden. Voor degenen die na het lezen van dit artikel enthousiast zijn geworden, op het internet is veel informatie en oefenstof te vinden. Wie zich deze zoektocht wilt besparen kan ik via mail een aanvullend pakket sturen met oefeningen voor beginners en gevorderden.

René Elzinga

[rene@autoped.nl](mailto:rene@autoped.nl)

Bronnen : diverse artikelen internet

Foto's : Helen Elzinga