



Atlon

samenhang rompstabiliteit en ademhaling

DE SAMENHANG TUSSEN ROMPSTABILITEIT EN ADEMHALING

De mens is het enige rechtoplopende wezen op deze aarde. Of dat is ontstaan door evolutie of de schepping laat ik even buiten beschouwing. Het rechtop lopen heeft voordelen en naar tegenwoordig blijkt vooral ook nadelen.

Voordeel is het snel kunnen verplaatsen, terwijl je de handen vrij hebt voor allerlei andere dingen en daarbij ook nog eens een goed uitzicht hebt op de omgeving.

Bij het rechtop lopen ontstaat een opmerkelijke holling in de wervelkolom, waardoor de buik de neiging heeft te gaan hangen. Nadeel is dat door deze lichaamshouding, je bij het rechtoplopen, de buikspieren constant moet gebruiken om de boel bij elkaar te houden.

Het spreekwoord gemak dient de mens had beter niet bedacht kunnen worden. Onze welvaart heeft ons van veel gemakken voorzien waarvan we nu de nadelen ondervinden. Door auto-gebruik, zittend werk, de computer, TV is er een geweldige bewegingsarmoede ontstaan. Onze activiteit beperkt zich voor enkelen zoals wij atleten nog tot af en toe flink trainen, wedstrijden en verder weer een vrij inactief leven.

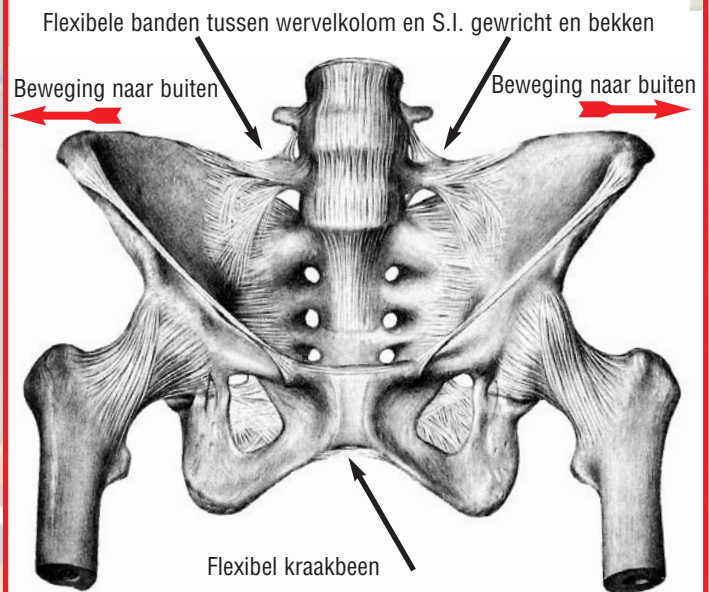
Onze buikspieren worden te weinig gebruikt en zijn bij veel lopers onvoldoende ontwikkeld. Door de flinke belasting bij wedstrijden en training ontstaan dan blessures. Gelukkig zijn er nog genoeg beroepen waarbij de buikspieren wel dagelijks veel gebruikt worden, zoals b.v. de verpleging of in de bouw. Hernia, ischias, s.i. problematiek, hamstringblessures en lage rugpijn zijn de meest bekende problemen die ontstaan door rechtoplopen zonder goed ontwikkelde rompstabiliteit.

Een goede effectieve ademhaling bij het hardlopen kan niet zonder goed ontwikkelde buikspieren. Op de training zeg ik wel eens, "Concentreer je op de ademhaling tijdens dit schema". "Hoe moet ik dat dan doen?" hoor ik dan. Met behulp van bijgaande afbeelding en de volgende tekst zal ik proberen dit uit te leggen.

Het bekken is het scharnierpunt tussen de krachten die vanuit je benen komen en het gewicht van je romp die op het bekken rust. Sterke buikspieren houden het bekken tijdens het uitvoeren van die krachten bij o.a. het hardlopen in de juiste positie.

Je moet je bekken voorstellen als twee beweegbare schalen

VOORAANZICHT BEKKENSCHALEN



die op drie punten verbonden zijn. Naast je wervelkolom door s.i. gewricht en banden en op je schaambeent door flexibel kraakbeen.

Je ingewanden rusten in deze schalen. Je longen zijn elastisch, ze vullen zich met lucht doordat je de bekken-schalen iets naar buiten beweegt, je ingewanden kunnen meer naar beneden zakken en zorgen voor meer volume voor de longen. Dit alles moet gebeuren terwijl je alle buikspieren blijft aanspannen.

Duidelijk is nu dat bij atleten die deze buikademhaling niet goed beheersen er onvoldoende longinhoud is voor een goede zuurstof opname en zuurstoftransport naar de spieren. Bij alles wat je doet, of het nu gaat tillen, dragen, gaat fietsen altijd moet je de buikspieren blijven gebruiken. Zolang je bewust overal en altijd je buikspieren inzet hoeft je ze niet eens apart te trainen.

Natuurlijk kan het geen kwaad om aan je rompstabiliteit te werken door je rechte- en schuine- en dwarse buikspieren regelmatig te trainen. Je zult merken dat je prestaties verbeteren en je minder blessure klachten hebt. En geef je buikspieren pas rust zodra je op het ledikant gaat liggen.

Peter Bakker