

POTENTIEEL GEVAARLIJKE OEFENINGEN

Kennis zorgt voor veiligheid

Eric Vandenabeele



Fitness is geëvolueerd

- Fitness en groepsfitness zijn de laatste 10 jaar sterk geëvolueerd
- Nu ook veel onfitte, zwaarlijvige, sedentaire en oudere beoefenaars
- Kennis van potentieel gevaarlijke oefeningen werd meer en meer noodzakelijk
- Niet alleen kennis van, maar ook redenen en veilige alternatieven

Kennis is een noodzaak

- Iedere instructor zou dezelfde lijn moet volgen
- Iedere instructor moet bereid zijn om te veranderen
- Beter dan een lijst van gevaarlijke oefeningen te vermijden :
 - Weten welke elementen risico's meebrengen
 - Weten waar blessures meestal voorkomen

Veiligheid bepalende factoren

- De beoefenaar
 - Iedere beoefenaar is verschillend
 - Kledij (schoenen)
- De instructor
 - Controleert snelheid, aantal herhalingen, opbouw, cueing, impact
- Het doel
 - Hoofdoel is meestal behoud en verbetering van de gezondheid, sportgerelateerde oefeningen en psychologisch welzijn
 - Veilige en efficiënte oefeningen met dit doel voor ogen
 - Geen zere rug, knieën, ontstekingen enz...

Kennis zorgt voor veiligheid

- Wat veroorzaakt blessures?
- Wat zijn de principes van beweging?
- Hoe evalueren we het risico?
- Wat is verkeerd en wat zijn veilige alternatieven?

Wat veroorzaakt blessures?

- Extreme bewegingen
- Ballistische bewegingen
- Overdreven belasting
- Volgehouden bewegingen
- Te veel herhalingen
- Onevenwicht
- Verkeerde oefenkeuze

Extreme bewegingen

- Buiten veilige range of motion (ROM)
- Hyperextensie – hyperflexie
- Vooral gevaar bij extra last
- Vb : Cobra- stretch



Ballistische bewegingen

- Snel uitgevoerd
- Ongecontroleerd
- Buiten normale ROM
- Vb : Snel zwaaien met armen

Overdreven belasting

- Op gewrichten of spiergroepen
- Vb : te veel last bij krachttraining
- Vb : powerjumps en te diep door de knieën buigen



Volgehouden bewegingen

- Op gewrichten of spiergroepen
- Vb : V-zit zonder rugondersteuning



Te veel herhalingen

- Bij grondwerk verder doen tot pijn
- Bij groepsfitness te veel herhalingen van dezelfde beweging

Onevenwicht

- Agonist – antagonist
- Assymetrie in choreografie

Verkeerde oefenkeuze

- Bedoelde spiergroep is niet verantwoordelijk voor de gekozen beweging (oefening)
- Vb : iliopsoas is verantwoordelijk i.p.v. rectus abdominis bij heupflexie.
Fietsoefening



Bewegingsprincipes

- Zwaartekracht
 - Soms nuttig bij plyometrics
 - Kan helpen om natuurlijke weerstand op te bouwen (vb : buikspieroefening)
 - Kan voor overdreven druk zorgen (vb : voorwaarts buigen voor hamstringstretch)



Bewegingsprincipes

- Hefboomarm en de belasting op het gewricht
 - Lengte van arm of been t.o.v. het draaipunt in de schouder of heup
 - Vb : abductie, leglift & vooroverbuigen



Evaluatie van het risico

1. Waarom doe je de oefening?
 - a. Aerobe training
 - b. Kracht
 - c. Krachtuithouding
 - d. Lenigheid
 - e. Bewegelijkheid
2. Welke spiergroep wil je trainen?
3. Bereik je dit met je oefenkeuze?
4. Zijn er veiliger alternatieven?

Wat is verkeerd en wat zijn veilige alternatieven?

- Hoofd en nek
- Schouders
- Romp
- Knie
- Onderbeen, enkel, voet

Hoofd en nek

- Momentum
- Hyperextensie
- Belaste of extreme flexie



Schouders

- Aangehouden last
- Momentum
- Te veel herhalingen



Romp

- Niet-ondersteunde rug
- Extra met draai en actie



- Dubbele leglifts



Romp

- Draaibewegingen



- Voorwaarts buigen zonder draai



- Voorwaarts buigen met draai



Romp

- Startpositie

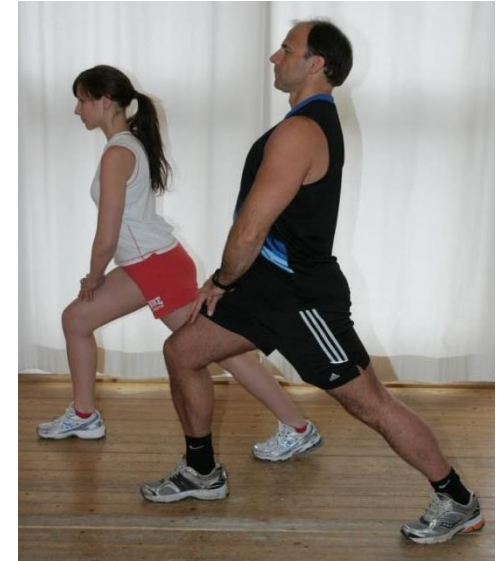
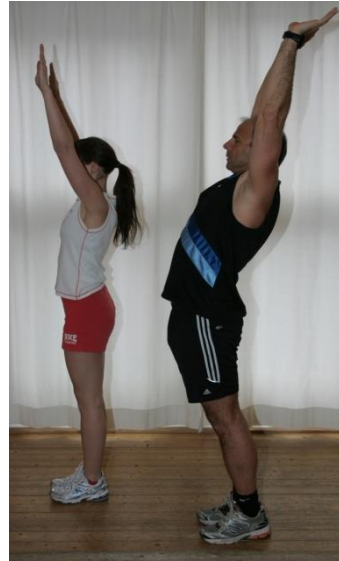


- Hyperextensie liggend



Romp

- Hyperextensie staand



- Laterale flexie



Knie

- Extreme flexie



Knie

- Foutieve uitlijning



- Overstrekken

