



Benefit

Gezond bewegen is puur plezier!

Core Stabiliteitstraining



Alle stabiliteit en kracht in het lichaam begint bij de kern(core). Alle spieren in en rond de buik, bekken en rug zorgen er voor dat u balans, kracht en souplesse heeft in de dagelijkse manier van bewegen. Core-stabiliteit richt zich op het algeheel sterker maken van die heel belangrijke basis.



CORESTRONG!

De basis van beweging!

Core-training kunt u volgen in geval van rugklachten of ter preventie van blessures. Zeker als ondersteuning voor andere sporten is 'Core' een uitstekende manier om prestaties te verhogen.

Het , met specifieke oefeningen, aanspreken van buik, bekken -en rugspieren, legt de basis voor een sterke flexibele rompstructuur. Het is een onjuiste veronderstelling dat deze workout alleen effect heeft bij revalidatie. Juist preventief trainen draagt ertoe bij dat het lichaam tot betere prestaties in staat is.

Doelgerichte core-training.

Hierbij wordt functioneel getraind. Dat betekent dat buik, rug en bekken tijdens de speciale oefeningen hetzelfde met elkaar functioneren als bijvoorbeeld bij belastingen in het dagelijks leven.

Materialen

Training met losse gewichten (lunges, squats, deadlifts, duw- en tiloefeningen met dumbbells) en het inzetten van een gymbal zijn uitstekende middelen om de rompsspieren in hun samenhang te laten werken. Ook rotatieoefeningen maken een essentieel deel uit van core-training (b.v. staande rotatie met de lange halter).

Voor iedereen

Zowel gevorderde sporters als ook personen die weinig aan sport hebben gedaan, hebben baat bij het regelmatig oefenen van de Core. Onderrugklachten verminderen, de houding maar ook de darmwerking verbeteren en het lichaam wordt strakker.

Zwangerschap

Uitstekend geschikt is core-training ook voor zwangerschap: goed getrainde rompsspieren kunnen de zwangerschap en bevalling beter aan en sterke bekken -en bodemspieren voorkomen tevens instabiliteitsproblemen.

Core Stabiliteitstraining

Core Stability gewoon doen!

Kortom, Core-training, bij voorkeur in combinatie met algemene conditietraining, draagt bij tot de waarborg van lichamelijke fitheid, een goede belastbaarheid in het dagelijks leven en een goed lichaamsgevoel tot op hoge leeftijd.

Programma:

Maandag 20:00 - 20:30 uur
Donderdag 20:00 - 20:30 uur



Interesse? Bel of mail naar:

0518 - 403657 - info@benefit-fitness.nl