

***** FIT DE WINTER DOOR *****

Core training

Gaan je buik en billen wat hangen, last van je onderrug of wil je gewoon gezellig in een groep trainen

Maandagavond 14 november gaan we van start

Locatie 't Trefpunt in Luxwoude

Aanvang 19.30 uur

Voor jong en oud ! Man en vrouw

Wat neem je mee: een matje en een Gym bal (verkrijgbaar bij Lidl, Action, Trekpleister)

Kosten 10 lessen voor € 36,=

Geef je op voor 13 november info@klasinaseinstra.nl / 06 12 88 90 25

Wat is 'core training'? En waarin verschilt 'core training' van de traditionele buikspieroefeningen?

De laatste jaren hoor je steeds meer over Core Training. Met 'core' wordt het centrale gedeelte van je lichaam bedoeld. Het is niet direct een medische of wetenschappelijke term, maar het omschrijft een geheel van spieren waaronder de buikspieren - rechte en schuine maar ook de alle andere buikspieren -, de rugspieren, de bilspieren en de bekkenbodemspieren. Kortom, 'core' omvat zo ongeveer het hele onderste gedeelte van je romp. Door je 'core' aan te spannen, versterk je de stabiliteit van je rug en bekken (en hiermee verminder je ook de kans op blessures). Je romp krijgt meer kracht, werkt beter samen met je benen en verbetert je motoriek.

De definitie van 'core' verraadt al dat deze oefeningen veel meer omvatten dan alleen de traditionele buikspieroefeningen die iedereen wel kent. Het lichaam wordt niet meer gezien als een geheel van afzonderlijke spieren maar als een globaal systeem waarin de verschillende onderdelen harmonieus met elkaar samenwerken en in evenwicht met elkaar zijn.



Sport, beleef en geniet !



www.klasinaseinstra.nl