

Tube Training

Er bestaan veel verschillende producten en apparaten voor het trainen van de spieren, maar er is bijna niets dat specifiek gericht is op het verhogen van de belastbaarheid van het bindweefsel. Dit terwijl juist hieruit de meeste klachten voortkomen die bovendien ook nog de langste hersteltijd hebben. Het is van groot belang om aandacht te geven aan het bindweefsel.

Fysiotherapeut en manueel therapeut Jan Hermans heeft een eenvoudig principe bedacht dat ideaal is voor het optimaliseren van bindweefsel. Jan Hermans heeft meer dan 15 jaar gewerkt aan de ontwikkeling van de Tube Trainer. Een even doordacht als doeltreffend trainingshulpmiddel gericht op het verhogen van de belastbaarheid van de bindweefselstructuur dat Europees is geregistreerd als een Medisch Hulpmiddel Klasse 1. Hiermee wordt de blessuregevoeligheid verminderd, het prestatievermogen verhoogd en het natuurlijk herstel verbeterd.

De Tube Trainer is een buis met daarin een massa die vrij in de buis beweegt. De buis is makkelijk hanteerbaar en kan in een grote diversiteit van patronen en houdingen worden bewogen. De los bewegende massa in de buis zorgt ervoor dat er bij het begin en aan het eind van de beweging een aanvullende mechanische belasting wordt gerealiseerd op het bindweefsel. Het is juist deze "soft-impact" belasting die de structuur van het bindweefsel optimaliseert en versterkt.

Starten met Tube Training

De basisoefeningen helpen de verschillende regio's van het lichaam te trainen. Wanneer men deze basis beheerst kan men zelf variaties bedenken.

Bouw de aangegeven series langzaam op. Niet gelijk 3-5 series, maar serie voor serie. Dit geldt ook voor het aantal herhalingen per serie. Indien men meerdere oefeningen wilt doen, combineer dan de series.

Adviezen bij het trainen

1. Beweeg niet te snel.
2. Train minimaal 3 x per week.
3. Varieer bij het trainen:
 - uitgangshouding
 - grootte van de bewegingsuitslag
 - ritme
 - snelheid
 - richting
 - herhalingsaantal

Trainingsintensiteit

Het toenemen van de intensiteit kan bereikt worden door:

- variatie in de oefeningen
- belasting van de oefeningen
- snelheid van de oefeningen
- aantal series
- aantal herhalingen per serie



Trainingsprogramma Tube Trainer - AA / AAA 2005

Oefeningen

1. Voorzijde romp vanuit stand met gestrekte armen de tube van horizontaal voor je tot boven het hoofd brengen.
2. Achterzijde romp vanuit voorovergebogen stand tube met gestrekte armen achter de rug omhoog brengen.
3. Beenspieren vanuit spreidstand voor/achter langzaam door de knieën zakken en opkomen terwijl je oefening 2 doet.
4. Buikspieren vanuit ruglig met gebogen knieën de tube schuin voorwaarts uitstoten.
5. Rotatie romp vanuit stand met gestrekte armen de tube horizontaal naar links en rechts opzij bewegen.
6. Schouderoefening L/R vanuit stand, schouderhoek en elleboog 90 graden, arm voor en achterwaarts roteren.
7. Schouderoefening L/R vanuit buiklig, schouderhoek en elleboog 90 graden, arm omhoog/achterwaarts roteren en weer terug.

Bij elke oefening zijn er variaties aangegeven tijdens de instructie:

- Verandering in richting of hoek.
- Verandering in stand romp: achterover, rotatie, etc.
- Verandering door inzet vanuit de knie.

Trainingsprincipe

- Train drie maal per week alle 7 oefeningen.
- Per oefening 2 series van 20 herhalingen.
- Pauze tussen de series 30-45 seconden.

Neem bij onduidelijkheid en/of vragen contact op met Kees van der Wal: sportfysiotherapie@fysionet.nl

VOORZIJDDE ROMP

strekken van het bindweefsel voorzijde bovenbenen, buikwand, ribbenkast en armen

Uitgangshouding

Lichte spreidstand, de armen voor, ellebogen gestrekt en de Tube is tussen de beide handen.

Uitvoering

Beweeg de armen omhoog en door naar achter-boven. Tijdens de beweging hoor je de bewegende massa in de buis. Aan het eind van de beweging voel je de soft-impact. Van boven-achter beweeg je de armen weer naar voren. Beweeg met de armen over het hele bewegingstraject (van voor naar achter-boven en terug).

Voer de oefening uit met ogen open ogen gesloten. Varieer de uitgangshouding: voeten verder uit elkaar, voeten iets naar buiten gedraaid en voet voor voet.

Terwijl je de armen beweegt van voor naar achter-boven, ga je met de wervelkolom achterover. Neem steeds een andere positie in met de wervelkolom maar blijf rustig met de armen bewegen.

Tijdens het achterover bewegen kun je ook iets met de romp zijwaarts bewegen en wat draaien. Het aantal in te nemen posities met de wervelkolom is oneindig.

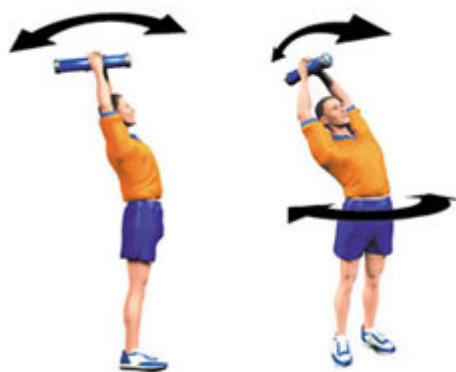
Variatie:

Uitgangshouding

- Knieënstand
- Zittend op een stoel

Uitvoering

Idem als boven.



ROTATIE ROMP samenspel buik- en rug

Uitgangshouding

Staande rechtop. De armen zijn gestrekte ellebogen voor en je pakt de Tube vast met beide handen.

Uitvoering

Beweeg de armen naar rechts en houd de romp stil. Vervolgens beweeg je de armen terug naar de beginpositie. Hier voel je ook weer de soft-impact van de bewegende massa.

Beweeg vervolgens de armen vanuit de beginpositie naar links en houd de romp stil.

- 30-40 herhalingen per serie (of meer dan 40)
- 3-5- series
- pauzes 30-60 seconden
- beweeg over het hele traject

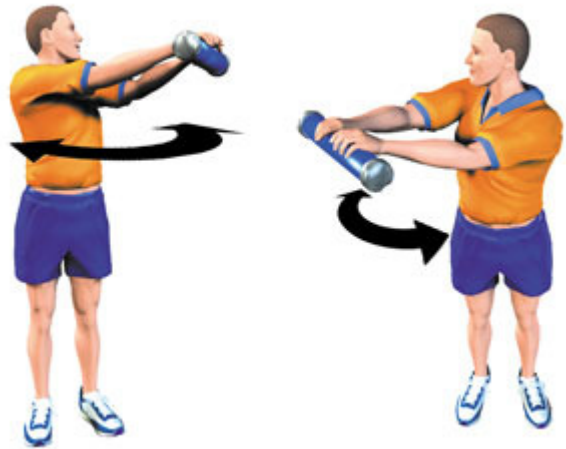
Variatie:

Uitgangshouding

- Knieënstand
- Zittend
- Op een stoel
- Langzit

Uitvoering

Idem als boven, maar tijdens het bewegen met de armen naar rechts en naar links neem je de romp iets mee.



ACHTERZIJDE ROMP

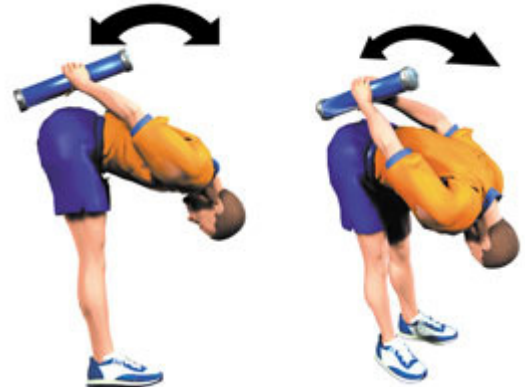
strekken van het bindweefsel achterzijde benen, wervelkolom en armen

Uitgangshouding

Lichte spreidstand, de knieën zijn gestrekt en de romp is voorover. De armen zijn op de romp en de Tube is de beide armen.

Uitvoering

Beweeg de armen omhoog en **houd de knieën gestrekt**. Aan het eind van de beweging voel je de soft-impact. Beweeg met de armen over het hele bewegingstraject.



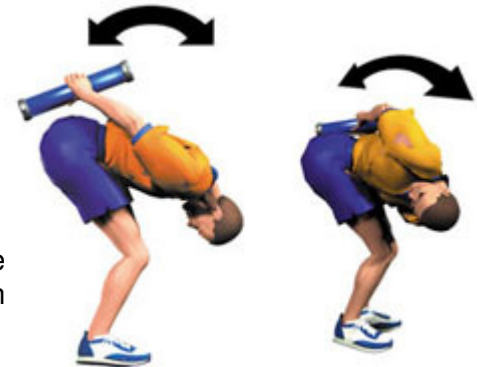
Variatie:

Uitgangshouding

- voeten verder uit elkaar
- voeten iets naar binnen gedraaid
- voet voor voet
- etc

Uitvoering

Idem als boven, maar de **knieën blijven gebogen**. Terwijl je de armen omhoog beweegt, ga je met de neus richting de linker en rechter knie.



SCHOUDER EN SCHOUDERGORDEL



Uitgangshouding stand 1

Staande rechtop, bovenarm is 90 graden zijwaarts en de elleboog is 90 graden gebogen.

Uitvoering

Beweeg de onderarm naar achter door te draaien in de schouder. Tijdens de beweging hoor je de bewegende massa in de buis. Aan het eind van de beweging voel je de soft-impact. Beweeg de onderarm vervolgens weer naar voren door te draaien in de schouder. Beweeg over het hele bewegingstraject.

Uitgangshouding stand 2

Staande rechtop, bovenarm is 90 graden voorwaarts en de elleboog is 90 graden gebogen.

Uitvoering

Beweeg de onderarm naar buiten door te draaien in de schouder. Beweeg de onderarm vervolgens naar binnen door te draaien in de schouder. Beweeg over het hele bewegingstraject.



Uitgangshouding stand 3

Staande rechtop, bovenarm is langs het oor en de elleboog is 90 graden gebogen.

Uitvoering

Beweeg de onderarm naar achter door te draaien in de schouder. Beweeg de onderarm vervolgens weer naar voren door te draaien in de schouder. Beweeg over het hele bewegingstraject.

Uitgangshouding stand 4

Staande rechtop, bovenarm is langs het lichaam en de elleboog is 90 graden gebogen.

Uitvoering

Beweeg de onderarm naar achter door te draaien in de schouder. Beweeg de onderarm vervolgens weer naar voren door te draaien in de schouder. Beweeg over het hele bewegingstraject.



STAND 4

Variaties

Al draaiend in de schouder beweeg je van stand 1 naar stand 2, naar stand 3 en naar stand 4. Het aantal in te nemen posities is oneindig. Probeer bij deze oefening ook eens de wervelkolom erbij te betrekken.

BUIKSPIEREN

Uitgangshouding

Rugligging, heupen en knieën 90 graden gebogen, de Tube is tussen beide handen op de buik.

Uitvoering

Til het hoofd en de schouders een klein stukje op en **blijf in deze positie**. Terwijl je met het hoofd en de schouders los van de grond blijft, stoot je de Tube uit in diverse richtingen. (omhoog, naar links, naar rechts, naar voren, etc...)

Door het uitstoten in diverse richtingen kun je accenten leggen op de dwarse, rechte en schuine buikspieren. Aan het eind van de beweging voel je de soft-impact van de bewegende massa.



Variatie

Uitvoering

Bij het omhoog komen met het hoofd en de schouders stoot je de Tube uit en vervolgens neem je de beginpositie weer in. Ook bij deze variatie kun je accenten leggen op de rechte, dwarse en schuine buikspieren.

Je kunt de oefening ook uitvoeren met twee Tubes.

Uitgangshouding

- Rugligging, heupen en knieën zijn gebogen, voeten staan op de grond.
- Rugligging, heupen en knieën zijn gebogen, de benen liggen naar links of naar rechts.