

# Medische fitness, krachttraining en corestability

In de winterperiode wordt er specifiek voor wielrenners 'corestability en krachttraining' aangeboden. Hierbij ligt de focus op sportspecifieke oefeningen en de opbouw van kracht en stabiliteit van de romp.

## Corestability en krachttraining

Tijdens de winterperiode worden de trainingen periodiek opgebouwd in intensiteit en in trainingsmethode. De trainingen zijn persoonlijk gericht en worden individueel gemonitord. Eventueel worden gerichte oefeningen voor blessures meegenomen tijdens de trainingen. Dit wordt gedaan wanneer dit wordt geadviseerd door uw fysiotherapeut of medisch specialist. Wij houden rekening met rennerstype: klimmer, sprinter of tijdrijder.

Kijk voor meer informatie op de website van Wielertrainer.com (<https://wielertrainer.com/kracht-corestabilitytraining/>).

## Oefentherapie op maat

Als er door het fietsen blessures, lichamelijke en/of mentale klachten ontstaan kan een gespecialiseerd fysiotherapeut vanuit Fysiom (<https://www.fysiom.nl/>) dit verder analyseren. Vervolgens wordt er een persoonlijk doelgericht plan opgesteld met zo nodig oefentherapie om de klachten te verminderen.

Code SMC-041A