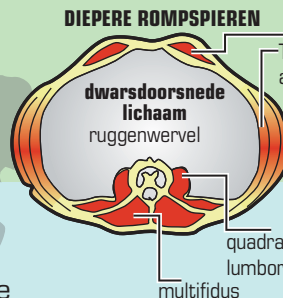


BALANCEREN OP DE RAND VAN EEN WERVELBREUK

Bij cricket vormt de rug voor de werper zijn kwetsbaarste plek. Door de krachten die samengaan met het werpen kunnen zelfs wervels breken. Daarom moeten de buik- en rugspieren van de 'bowler' (werper) fungeren als een levend korset, ter bescherming van de wervelkolom.

DE ROMPSPIEREN

bestaan uit de rug- en de buikspieren. Er zijn diepere rompspieren en oppervlakkige. Door training krijgt de cricket-speler een soort harnas.



rectus abdominis

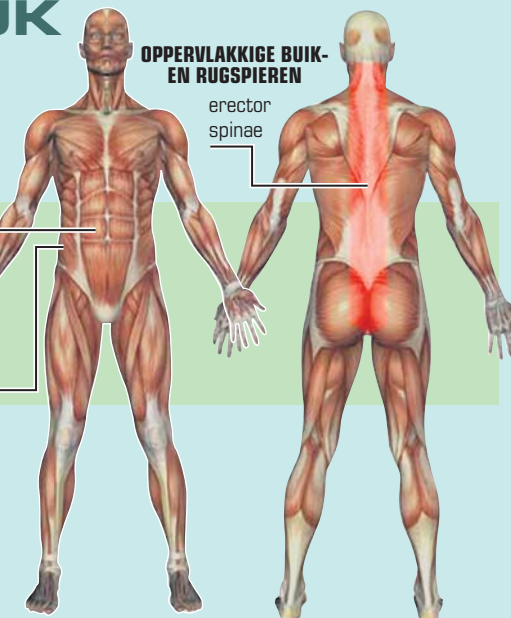
Transversus abdominis

obliquus externus

quadratus lumborum
multifidus

OPPERVLAKKIGE BUIK- EN RUGSPIEREN

erector spinae



DE DANSBEWEGING

die het lichaam van een werper moet maken om een snelle bal te gooien, is een samenspel van snelheid, draaien, aanspannen en een krachtsexplosie. Daardoor ontstaan grote krachten die inwerken op het onderste gedeelte van de rug.



Als er onverhoopt iets fout gaat, kan een spier scheuren of zelfs een wervel breken.

De aangooi



lumbale wervelkolom

De Pakistaan **Shoib Akhtar**

haalt een recordsnelheid van 160 km/h.

Om een bal als een raket te werpen, is een uitgekiend samenspel nodig van de rompspieren.

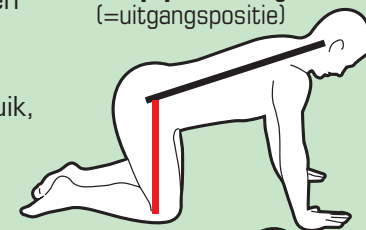


Dat een wervel bij het werpen kan breken, ervoer crick- etcoach **Simon Doull** van het Haagse HCC in zijn tijd als speler.

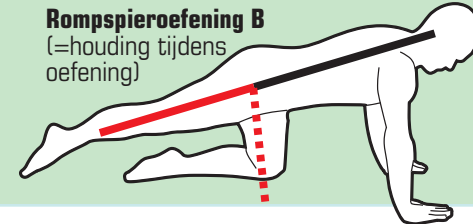
OEFENING

Om sportblessures bij het werpen te voorkomen worden de spelers an het Nederlands team onderworpen aan speciale oefeningen om een maximale beheersing* en een optimaal samenspel te krijgen van de spieren van buik, rug, schouder en heup.

Rompspiertraining A (=uitgangspositie)



Rompspieroefening B (=houding tijdens oefening)



Support: Thijs Risselade, sportfysiotherapeut en manueel therapeut van het Nederlands Cricket Team. * = 'Kinetic control'