

Oefentherapie programma voor liesblessure studie

Module 1 – eerste twee weken, drie keer per week.

1. Statische adductie tegen voetbal tussen de voeten in rugligging; elke adductie 30 seconden, tien herhalingen.



2. Statische adductie tegen voetbal tussen de knieën in rugligging; elke adductie 30 seconden, tien herhalingen.



3. Abdominale sit-ups, recht en schuine richting, vijf series van tien herhalingen.



4. Gecombineerde abdominale sit-up met heupflexie. Uitgangspositie in rugligging met voetbal tussen de knieën; vijf series van tien herhalingen.



5. Balanstraining op oefen tol gedurende vijf minuten.



6. Oefeningen op 1 been op glijmat, met voeten parallel en met een hoek van 90 graden tussen de voeten; vijf series van oefeningen gedurende 1 minuut met elk been en in beide standen.



Module 2 – vanaf derde week, twee keer uitvoeren bij elke trainingssessie, drie keer in de week trainen.

1. Been abductie en adductie oefeningen in zijligging; vijf series van tien herhalingen van elke oefening.



2. Onderrug extensie oefeningen in buikligging op een bank; vijf series van tien herhalingen.



3. Oefeningen gericht op 1 been met dynaband, staande met adductie en abductie oefeningen; vijf series van tien herhalingen.



4. Abdominale sit-ups in rechte en schuine richting; vijf series van tien herhalingen.
5. Coördinatie oefeningen gericht op 1 been met knie flexie en extensie en armen ritmisch pendelend (langlauf-bewegingen op een been); vijf serie van tien herhalingen per been.



6. Oefeningen in zijwaartse richting met “mini skateboard”; 5 minuten.



7. Balanstraining op oefentol gedurende vijf minuten.
8. Schaatsbewegingen op glijmat; oefeningen gedurende vijf keer 1 minuut.