Blessurepreventie in jeugdvollybal

Refit
Kinepraktijk

Refit Kinepraktijk

Wie? Doukje Vermijl

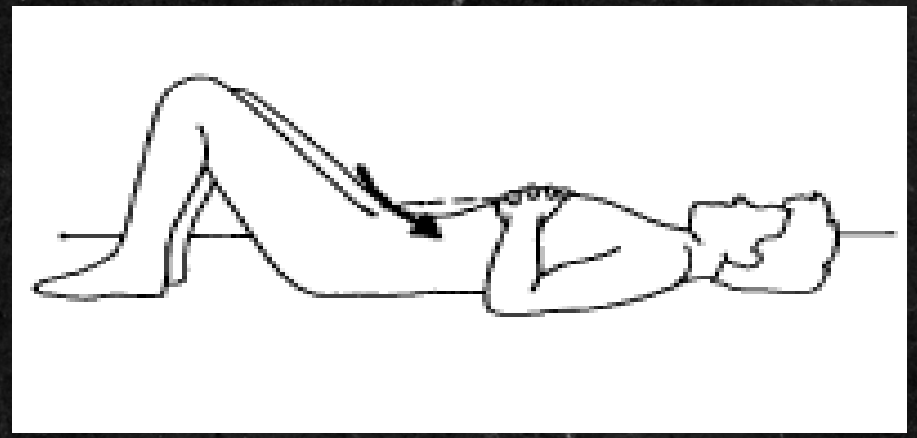
Waar? Ambachtstraat 22B Helchteren

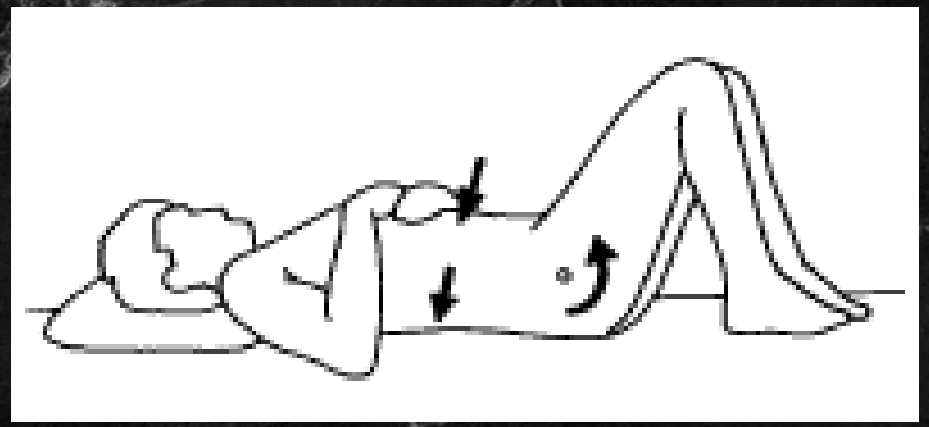
Wat?

- Algemene revalidatie
- Manuele therapie
- Sportkinesitherapie

www.refitkine.be

BASIS Rompstabiliteit en mobiliteit

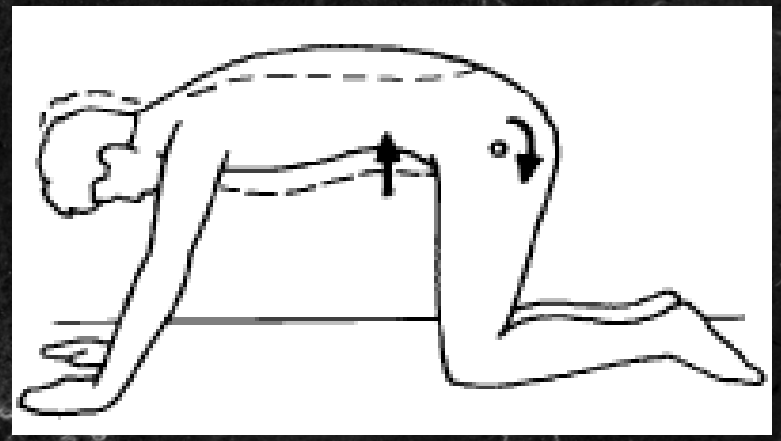




UITGANGSHOUDING: Ruglig met de knieën gebogen en de voeten naast elkaar.

OEFENING: Trek de buik in door de lage buikspieren aan te spannen en vlak de lage rug af tegen de vloer.

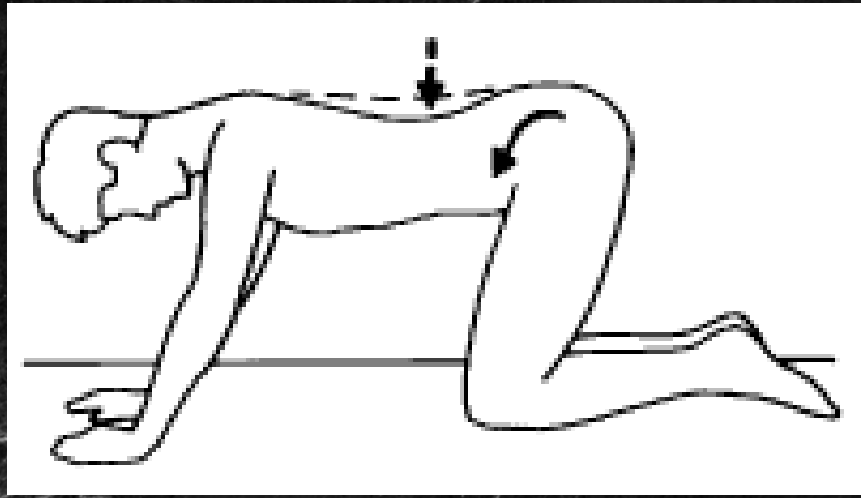
Hou vast gedurende 3 sec. Herhaal 20 keer.



UITGANGSHOUDING: Handen en knieënstand met de knieën onder de heupen en de rug ontspannen in een neutrale houding.

OEFENING: Span de buik- en bilspieren aan om het bekken achterover te kantelen en de rug volledig te buigen. Zet de beweging in vanuit het bekken en niet vanuit de hoge rug. Hou deze houding vast gedurende enige seconden en ontspan vervolgens.

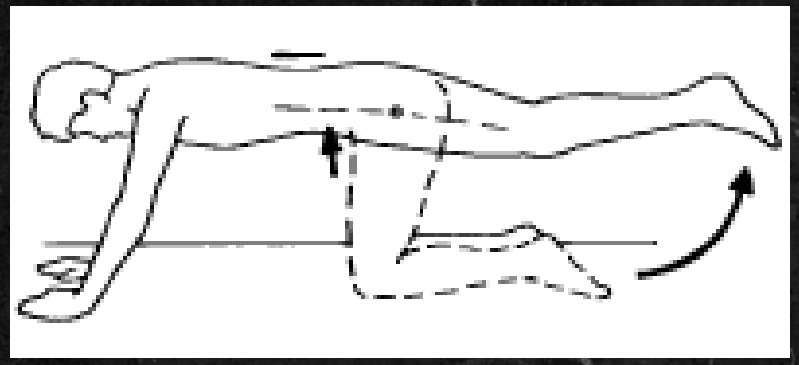
Herhaal 20 keer.



UITGANGSHOUDING: Handen en knieënstand met de knieën onder de heupen en de rug afgevlakt (voeten ontspannen).

OEFENING: Ontspan de rug in een holle houding door het bekken voorover te kantelen. Beweeg langzaam, gebruik minimale inspanning en forceer de holle houding niet.

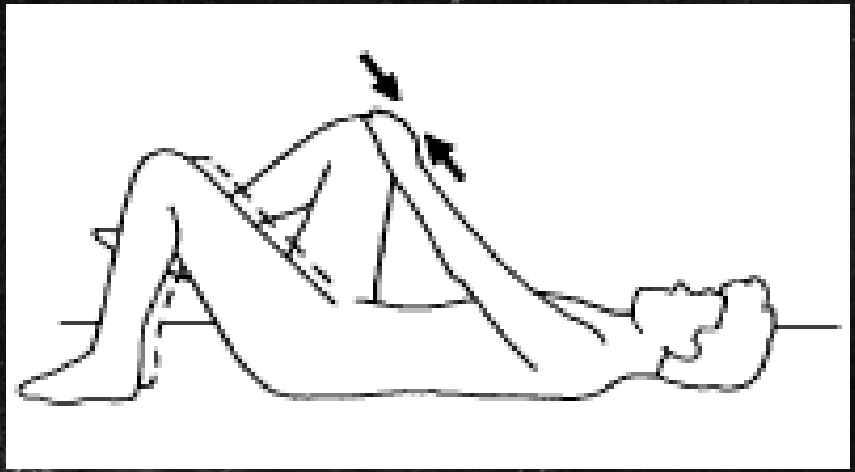
Herhaal 20 keer. (in combinatie met voorgaande oefening)



UITGANGSHOUDING: Handen en knieënstand met de knieën onder de heupen en de rug ontspannen in een neutrale houding.

OEFENING: Strek, terwijl u de rug onder controle houdt, langzaam een been naar achteren. Span de bilspieren aan gedurende de oefening. Buig of verdraai de rug niet. Til het been NIET verder op dan controle over de lage rug toelaat. Hou vast gedurende een paar seconden en laat het been weer langzaam zakken . (eventueel bal op de lage rug voor feedback)

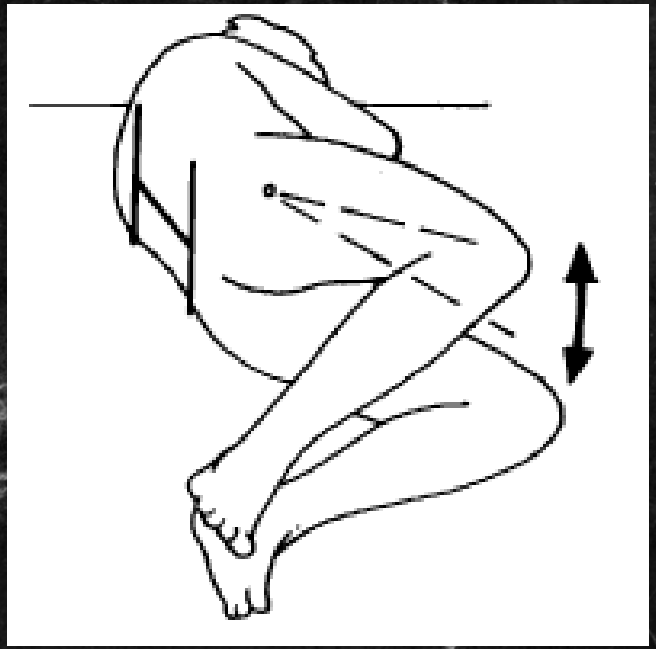
Herhaal 10 keer. L R



UITGANGSHOUDING: Ruglig met de knieën gebogen en de voeten naast elkaar.

OEFENING: Zet het intrekken van de buikwand in door de lage dwarse buikspieren aan te spannen en hou deze spanning vast. Breng een hand en de tegenovergestelde knie naar elkaar toe en druk ze met lichte weerstand tegen elkaar. Laat geen beweging van de rug of het bekken toe. Hou de spierspanning constant met minimale inspanning.

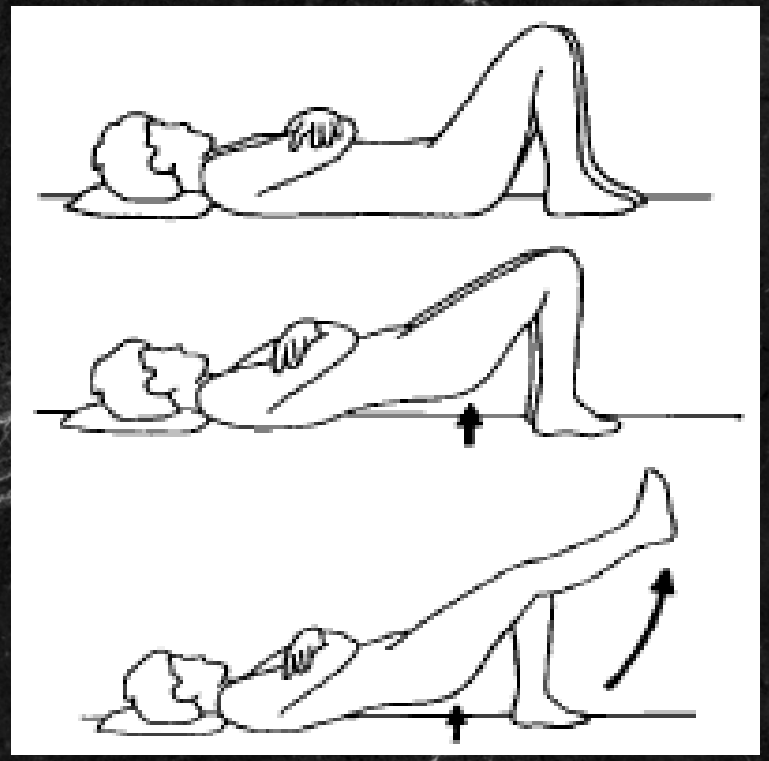
Hou vast gedurende 5 sec. Herhaal 10 keer. L en R



UITGANGSHOUDING: Zijlig met het bekken recht en de heupen en knieën gebogen. Span de buikspieren aan om de rug in een neutrale houding te fixeren.

OEFENING: Til langzaam, terwijl u de hielen bij elkaar houdt, de bovenste knie op door de heup te draaien. Hou de rug en het bekken stil. Beweeg NIET verder dan een gefixeerde rug en bekken toelaten. Keer geleidelijk weer terug naar de uitgangshouding terwijl u de beweging blijft controleren. Forceer de beweging niet.

Herhaal 20 keer. L R (naar Sahrmann PhD, PT)



UITGANGSHOUDING: Ruglig met de knieën gebogen en de voeten naast elkaar.

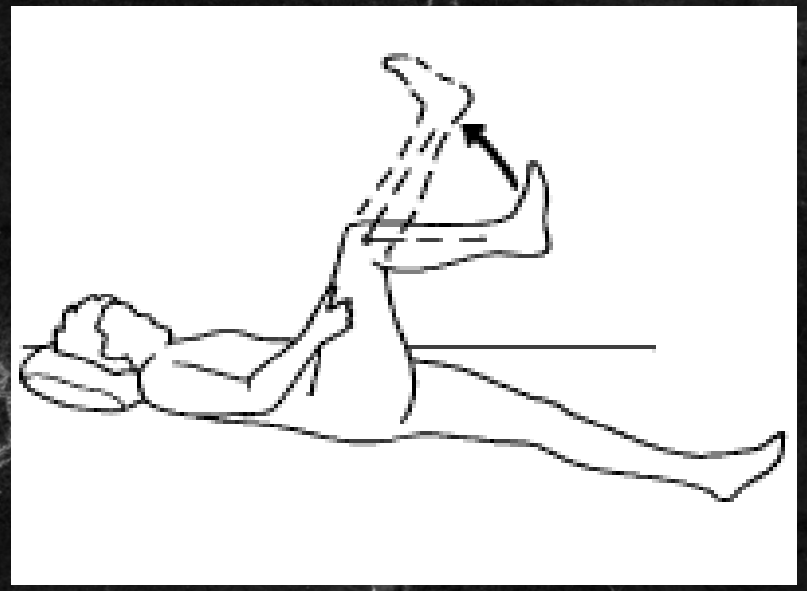
OEFENING: Span de lage buik- en bilspieren aan om de lage rug af te vlakken en het bekken te fixeren. Til, terwijl u controle houdt over de lage rug, het bekken van de vloer. Trek de rug niet hol of bol.
PROGRESSIE: Verplaats het lichaamsgewicht naar een been en strek langzaam het andere been terwijl u het bekken stil houdt. De knieën blijven bij elkaar. Ga geleidelijk en gecontroleerd weer terug naar de uitgangshouding.

Hou vast gedurende 5 sec. Herhaal 10 keer. L R

UITGANGSHOUDING: Buiklig met heupen en rug ontspannen en de benen gestrekt. Ga op 1 kussen / 2 kussens liggen.

OEFENING: Trek de buik in door de lage buikspieren aan te spannen en span vervolgens de bilspieren zodat de lage rug afvlakt. Hou de spanning vast en til een been gestrekt 5 cm op. Trek de rug niet hol en voorkom dat het bekken scheef trekt. Zorg dat de buikspieren en BEIDE bilspieren gespannen blijven. Hou vast gedurende een paar seconden en ontspan weer.

Herhaal 10 keer. L R (naar Sharmann PhD,PT)

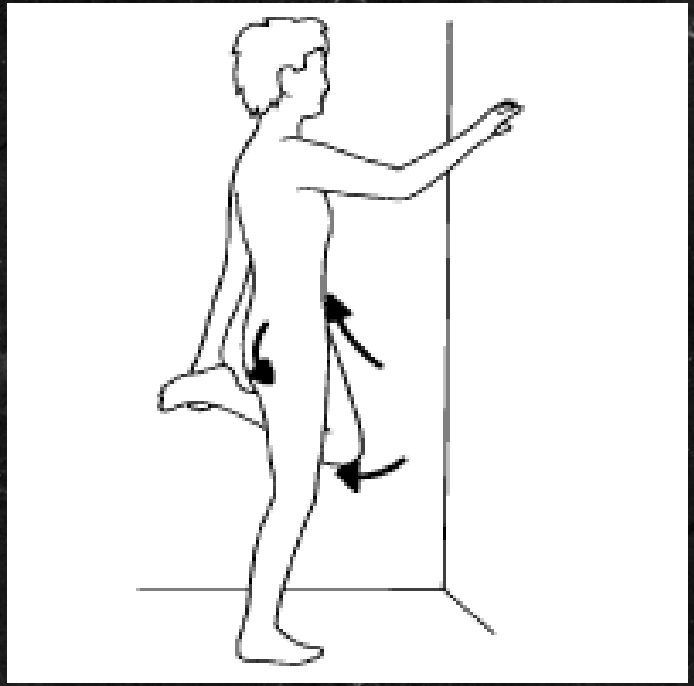


UITGANGSHOUDING: Ruglig met beide benen gestrekt. Buig een heup tot 90 graden en hou het bovenbeen in deze houding. De knie is ontspannen.

OEFENING: Hou het bovenbeen in dezelfde houding en strek vervolgens langzaam de knie totdat u rek voelt aan de achterzijde van het bovenbeen.

Hou deze rek vast gedurende 5 sec.

Herhaal 20 keer. L R



UITGANGSHOUDING: Stand op een been met de schouders boven het bekken.

OEFENING: Trek langzaam een voet op en buig de knie totdat het bekken voorover kantelt of de rug hol trekt. Hou deze stand vast en span vervolgens buik- en bilspieren aan om de rug af te vlakken en het bekken achterover te kantelen. U dient rek te voelen aan de voorzijde van de heup.

Hou deze rek vast gedurende 2min. L R

Lig op je zij met je bovenarm op een handdoek, je schouder en elleboog 90 graden gebogen.

Duw je hand naar beneden met je andere hand en houd hierbij je elleboog onbewogen.

Houd 5 seconden aan.
Herhaal 20 keer.

DOELSTELLING : stretchen achterste schouderkapsel

5 x 30 sec
Rustig aanhouden
Géén compensatie

Schouder in positie houden bij terugkeer naar de buik

Houd 5 sec aan. Herhaal 20 keer.

Lig op je buik. Strek je armen uit tot een hoek van 90 graden, buig je ellebogen met je duimen naar boven gericht.

Span de spieren tussen je schouderbladen op en hef je armen op. Hef je ellebogen niet boven je lichaam.

Houd 3 seconden aan.
Herhaal 20 keer.

Lig met je gezicht naar beneden. Draag je lichaamsgewicht met je voorarmen en je tenen.

Span je buikspieren op en houd je nek en rug recht.

Houd 30 seconden aan.
Herhaal 3 keer.

Sta rechtop met je voeten op heupbreedte uit elkaar.

Zit naar achter zo dat je knieën boven je tenen komen. Stop zodra je dijen evenwijdig met de grond zijn. Laat je knieën niet naar binnen of naar buiten draaien.

Herhaal 20 keer.

Knie zit met rechte romp,

Beweeg met je lichaam (in één lijn) naar voor en keer terug,

Herhaal 20 keer.

Richtlijnen

- Wekelijks uitvoeren (realistisch)
  - Opsplitsen van oefeningen mag zeker.
  - Train dan liever 2 à 3x/week een reeks oefeningen

- Progressie
  - Aantal herhalingen verhogen
  - Weerstand toevoegen (elastiek, gymbal,…)

THE KEY TO SUCCES IS CONSISTENCY!