

## Fc Winterswijk

Naast de trainingen op het veld is het ook goed om gerichte krachtoefeningen te doen om daarmee de snelheid, duelkracht en fitheid te verbeteren. Ook verlaag je hiermee het risico op blessures. Nu er nauwelijks nog getraind kan worden en bijna iedereen veroordeeld is tot hardlopen of thuisporten heeft Fysiotherapie Beatrixpark een oefenprogramma gemaakt om jou hierbij te helpen. Deze 6 oefeningen kan je goed doen naast de trainingen die je mogelijk van jouw trainer hebt gekregen. Belangrijk bij de oefeningen is een correcte uitvoering. Merk je dat door vermoeidheid de uitvoering verslechtert stop dan. Het aantal herhalingen per oefeningen bepaal je op basis van deze vermoeidheid.

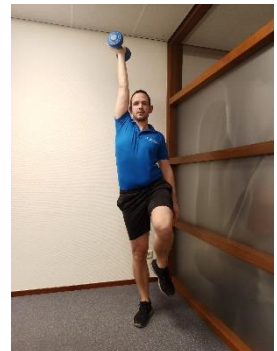
Daarnaast mogen de oefeningen geen pijnklachten geven en is het uitvoeren van de oefeningen natuurlijk op eigen risico.

Hieronder staan de 6 oefeningen beschreven. Daarnaast is er een link naar een filmpje op YouTube waar je de oefeningen kunt bekijken.

### 1 Hip lock (<https://youtu.be/l1mjMVgZsul>)

Bij deze oefening maak je een snelle stap van het ene been naar het andere. Belangrijk hierbij is dat je je zover mogelijk uitstrekt naar het plafond (zo lang mogelijk maken). Belangrijk is dat de knie en voet recht naar voeren blijven wijzen en niet voor het lichaam langs gaan. Houdt de houding ongeveer 2 seconden vast voordat je wisselt. Om de oefening zwaarder te maken kan je gewicht in 1 arm houden en deze maximaal uit te strekken. Hierbij leg je de nadruk op 1 kant. Wissel na 10x van arm. Daarnaast zijn er nog enkele andere variaties op deze oefening

- Gewicht met 2 armen boven het hoofd
- 2 passen snel achter elkaar maken
- Gewicht draaien over de opgetrokken knie. Bij deze variant draai je het gewicht over de knie die je optrekt. Dit doe je in 1 beweging explosief



### 2 Hamstring bruggetje (<https://youtu.be/OwE-T7fko0s>)

Bij deze oefening lig je op de rug met de hak van 1 voet op een krukje, traprede of kratje en de andere voet in de lucht. De handen liggen gekruist op de schouders. Vervolgens til je de heupen op en blijf je 2 tellen in de lucht. Deze oefening voer je 8-10x per kant uit. Hoe verder het lichaam bij de hak vandaan is des te zwaarder de oefening.

Deze oefening kan je verzwaren door een explosieve fietsbeweging te maken waarbij je constant wisselt van been. Die wisseling dient zo explosief mogelijk te gaan. De rest van de beweging mag rustiger. (zie filmpje)



### 3 Deadbugs (<https://youtu.be/YasUH5x3cDw>)

Bij deze oefening train je de buikspieren. Deze werken tijdens het voetballen statisch en zijn erg belangrijk bij het voetballen. Het is dus belangrijk om ze op de juiste manier te trainen.

Ga liggen op de rug met opgetrokken knieën en de armen naar het plafond. Door een gewicht (dumbbell of een fles drinken van 2L) vast te houden maak je de oefening wat zwaarder. De armen laat je vervolgens iets zakken langs het hoofd. Probeer de rug niet te bewegen terwijl je 1 been laat zakken. Vervolgens haal je dat been weer terug. Hoe verder de armen of het been richting de grond zijn hoe zwaarder het is. Je kan er ook voor kiezen om eerst het been iets te laten zakken en vervolgens de armen te laten zakken en weer terug te halen terwijl het been stil blijft. Beweeg niet de armen en de benen tegelijk, maar kies altijd voor 1 van beide. Door de oefening explosiever uit te voeren maak je het ook zwaarder, maar zorg er altijd voor dat de onderrug niet beweegt.



Whatsapp: 0614578990

Email: [Info@fysiotherapiebeatrixpark.nl](mailto:Info@fysiotherapiebeatrixpark.nl)



@Fysiotherapiebeatrixpark

#### 4 Uitstoten (<https://youtu.be/WkTlw9-6Ne8>)

Bij deze oefening ga je zitten met de knieën licht gebogen en het borstbeen naar voren gedrukt. Gebruik opnieuw een gewicht (fles drinken of een dumbbell). Stoot het gewicht uit naar links of rechts boven. Zorg ervoor dat je het borstbeen altijd naar boven gedrukt houdt, dus niet in elkaar zakken. Deze oefening kan je zwaarder maken door verder achterover te hangen (met een rechte rug) of door een zwaarder gewicht te pakken.



#### 5 Lunge + punch (<https://youtu.be/4kR5N6KG6Ps>)

Opnieuw heb je voor deze oefening een gewichtje nodig. Je maakt een stap voorwaarts en stoot op hetzelfde moment het gewichtje uit. Dit doe je naar de kant waarvan ook het been voor staat. Dus stap je met rechts naar voren dan stoot je ook naar schuin naar rechts. Net als bij de vorige oefening is het belangrijk om het borstbeen goed naar voren gedrukt te houden. Hierdoor train je de rompspieren en moeten ook de hamstrings hard werken. Zorg dat je een explosieve pas en stoot maakt. Een langzame beweging heeft geen zin.



#### 6 Touwtje springen ([https://youtu.be/zOgdIG\\_9TYA](https://youtu.be/zOgdIG_9TYA))

De bekendste oefening in het schema is touwtje springen. Begin altijd rustig op 2 benen, maar zorg dat je nooit stil staat op de grond. Dat betekent dat je snel moet draaien of een klein tussenhupje moet maken. Let er op dat de knieën zoveel mogelijk gestrekt zijn en je zoveel mogelijk springt vanuit de enkels. Lukt het niet met een touw, probeer dan zonder touw dezelfde sprongetjes te maken.

Merk je dat het goed gaat probeer dan te springen op 1 been en hetzelfde tempo te houden.

Met deze oefening train je de kuitspieren. Deze moeten tijdens het hardlopen werken als een springveer.

Mocht je naar aanleiding van dit schema nog vragen hebben over de oefeningen, over hoe je verder nog jouw prestaties kan verbeteren of over blessures, neem dan contact met ons op.

Veel succes met de oefeningen en wij wensen jullie een blessurevrij seizoen toe.

Whatsapp: 0614578990

Email: [Info@fysiotherapiebeatrixpark.nl](mailto:Info@fysiotherapiebeatrixpark.nl)



@Fysiotherapiebeatrixpark