

Oefenschema adductoren

Fase 1

Oefening 1: Hiplock

Herhalingen:

Frequentie:



Uitleg oefening: Ga op één been staan en hef de knie op 90°. Houdt voor 2 seconden je evenwicht op één been en overstrekk daarbij je standbeen. Neem een stap naar voren en herhaal dit.

Oefening 2. Adduction leg lift

Herhalingen:

Frequentie:



Uitleg oefening: Ga op de kant liggen, van het pijnlijke been, plaats je andere been er overheen en hef het onderste been gestrekt omhoog.

Oefening 3: Zijwaarts squat

Herhalingen:

Frequentie:



Uitleg oefening: Maak een squat, strek je uit stap opzij en maak weer een squat en herhaal dit. Houd de knieën boven de voeten.

Oefening 4: Summo squat

Herhalingen:

Frequentie:



Uitleg oefening: Plaats je voeten breed en draai je voeten 45° naar buiten, zak door je knieën en houd deze boven je voeten (dus laat ze niet naar binnen vallen) en strek jezelf weer uit.

Fase 2

Oefening 1: Uitstap met hiplock

Herhalingen:



Frequentie:



Uitleg oefening: Ga op één been staan en hef de knie van het andere been op 90°. Houdt dit twee tellen vast. Stap naar voren en zak 90° door beide benen tot net boven de grond. Kom omhoog en overstrekk je standbeen en hef de knie tot 90°. Herhaal dit met het andere been.

Oefening 2: Standing adduction met elastiek

Herhalingen:



Frequentie:



Uitleg oefening: Maak je elastiek vast aan bijvoorbeeld een stevige tafelpoot en om je voorvoet, trek je been naar binnen, voorbij je andere been en laat hem langzaam weer naar buiten komen.

Oefening 3: side slider lunges

Herhalingen:

Frequentie:



Uitleg oefening: Zet je voet op een dweil en schuif opzij over dezelfde vloerplank en houd de tenen naar voren gericht. Strek jezelf weer langzaam op. Houd je gewicht in dit geval op je linker been.

Oefening 4: Bent-knee Copenhagen hip adduction

Herhalingen:

Frequentie:



Uitleg oefening: Plaats je bovenste been gebogen op de stoel en je andere been er gestrekt onder en steun in een zijwaartse plank op je elleboog. Laat je been zakken en hef hem weer omhoog, terwijl je bovenlichaam recht blijft. Raak met je onderste been de grond tussendoor niet aan.

Fase 3

Oefening 1: Side lunges

Herhalingen:



Frequentie:



Uitleg oefening: maak een brede stap opzij en houd een been gestrekt aan de grond en buig door de andere knie. Houd de tenen naar voren gericht.

Oefening 2: Copenhagen hip adduction

Herhalingen:



Frequentie:

Uitleg oefening: Plaats je bovenste been gestrekt op de stoel en je andere been er gestrekt onder en steun in een zijwaartse plank op je elleboog. Laat je been zakken en hef hem weer omhoog, terwijl je bovenlichaam recht blijft. Raak met je onderste been de grond tussendoor niet aan.

Oefening 3: Drop in Squats Breed

Herhalingen:

Frequentie:



Uitleg oefening: Ga recht staan en spring op je voorvoeten omhoog en land in een brede squat, spring weer omhoog en land met redelijk rechte benen op je voorvoeten en herhaal.

Oefening 4: Summo squats met extra weerstand

Herhalingen:

Frequentie:



Uitleg oefening: Plaats het elastiek onder je voeten en houd deze in je handen vast. Zet je voeten breed en draai je voeten 45° naar buiten. Zak door je knieën en houd deze boven je voeten. Sterk jezelf daarna weer uit.