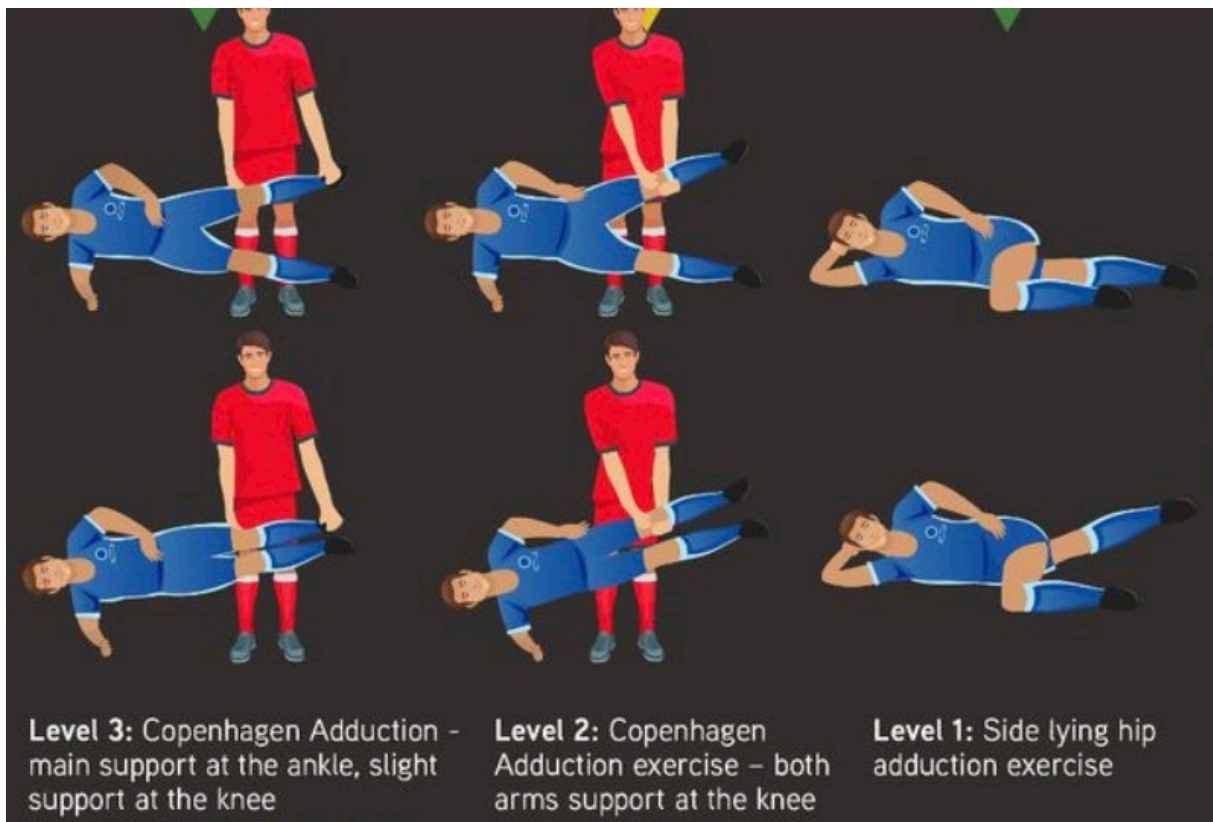


Bijlage Voorbeeld preventiestrategie acute Liesblessure: Copenhagen Adductor Oefening

Fujisaki (2022) en Harøy (2019) geven een voorbeeld oefenschema van de Copenhagen Adductor Oefening.



Voorbeeld oefenschema Copenhagen Adductor Oefening:

De Copenhagen Adductor oefening wordt opgedeeld in drie verschillende moeilijkheidsgradaties afhankelijk van de mate van zwakte en uitvoering van de oefening (Harøy, 2019). Dit kan een onderdeel zijn van een normale (dagelijkse) training:

1. Heup adductie in zijlig (level 1)
2. Copenhagen Adductor oefening met korte hefboom (level 2)
3. Copenhagen Adductor oefening met lange hefboom (level 3)

Voor het seizoen:

Week 1: 2x/week, 1 serie per kant 3-5 herhalingen
Week 2: 3x/week, 1 serie per kant 3-5 herhalingen
Week 3-4: 3x/week, 1 serie per kant 7-10 herhalingen
Week 5-6: 3x/week, 1 serie per kant 12-15 herhalingen
Week 7-8: 2x/week, 1 serie per kant 12-15 herhalingen

Tijdens het seizoen:

Week 8+: 1x/week, 1 serie per kant 12-15 herhalingen