

Oefenschema adductoren tendinitis (bekken)

- Excentrische oefening met theraband

Uitvoering:

In stand tegen de muur. Maak de theraband vast thv de enkel. Breng het been naar buiten en breng het rustig terug naar de beginpositie

Aantal: 3 x 15



- Stretching van de adductoren

Uitvoering:

- a) Ga in spreidstand staan. Buig één been en breng het gewicht naar deze kant. (lange adductoren)
- b) Ga in kleermakerszit zitten en duw met de ellebogen de knieën naar buiten. (korte adductoren)

Aantal: 3 x 15 seconden



a)



b)



b)

- Versterkende oefening met bal

Uitvoering:

- a) Plaats de bal tussen de voeten. Druk de bal dicht met de voeten. Hou twee seconden vol (lange adductoren)
- b) Plaats de bal tussen de knieën. Druk de bal dicht met de knieën. Hou twee seconden vol (korte adductoren)
- c) Idem in combinatie met de buikspieren. Breng de voeten van de grond

Aantal: 3 x 15



a)



b)



c)

- Versterkende oefening

Uitvoering:

Breng het onderste been naar boven en laat het terug rustig zakken

Aantal: 3 x 15

