

Beste volleyballers,





Inmiddels zijn wij, vanuit Fysiotherapie Beatrixpark, a weer geruime tijd betrokken bij de vereniging. Met veel plezier verzorgen wij het sportsprekkuur en ook wij kijken er weer naar uit om jullie aankomend jaar weer in de zaal te kunnen ondersteunen.




Na een lange periode waarin niet gevolleybald kon worden trainen de meeste volleyballers inmiddels alweer een tijdje op de beachvelden. Gelukkig mag dat allemaal weer en hopen we straks ook weer in de zaal te kunnen trainen. De overgang van de trainingen in het zand naar de trainingen in de zaal vraagt veel van het lichaam. Met name de knieën krijgen door het verschil in demping tussen zand en sportvloer veel meer krachten te verduren. Bij de landing in het zand vangt het zand de grootste kracht op terwijl in de zaal vooral het lichaam die klap moet opvangen.

Vooraf pezen hebben veel moeite met de overgang en hebben vaak een lagere tijd nodig om sterk genoeg te zijn om alle sprongen aan te kunnen. Wij zien dan ook regelmatig aan het begin van seizoen dat volleyballers een blessure aan hun kniepees oplopen. Dit kunnen vervelende blessures zijn waarvan het herstel soms maanden in beslag kan nemen.

Het is dus belangrijk om jouw lichaam alvast voor te bereiden op de start van het nieuwe seizoen. Zeker omdat veel mensen in de winterperiode helemaal niet tot weinig gesport hebben, laat staan gesprongen hebben. Het opbouwen van de sprongbelasting en kracht van de kniepees is dus essentieel ter voorbereiding op het nieuwe seizoen.

Hieronder staat een schema dat jullie de komende weken kunnen doen.

	Muurzitten	Push up	Lunge step down	Squat jumps
				
Week 1	3x 30 sec	3x 10hh	3x 8hh	3x 10hh
week 2	3x 45 sec	3x 14hh	3x 12hh	3x 15hh
week 3	3x 1 min	3x 18hh	3x 15hh	3x 20hh
week 4	XXXX	XXXX	XXXX	XXXX
week 5	XXXX	XXXX	XXXX	XXXX
week 6	XXXX	3x 18hh	XXXX	XXXX

	Plank rotatie	Deadbugs	1 benige squat jumps
			
Week 1	3x 5hh	3x 10hh	XXXX
week 2	3x 8hh	3x 15hh	XXXX
week 3	3x 10hh	3x 20hh	XXXX
week 4	3x 16hh	3x 25hh	3x 8hh

week 5	3x 16hh	3x 30hh	3x 12hh
week 6	3x 16hh	3x 30hh	3x 16hh

Ter ondersteuning hebben we van alle oefeningen, behalve het muurzitten, een filmpje op Youtube gezet zodat je kan kijken hoe de uitvoering is.

Push up: <https://youtu.be/FkDoz--kgHk>

Lunge step down: <https://youtu.be/9RuN08YyDI0>

Squat jumps: <https://youtu.be/e1JXOhc9wsY>

Plank rotatie: <https://youtu.be/IURHOMAaleY>

Buikspieren <https://youtu.be/9REWU5oOZSA>

1 benige squat jumps: <https://youtu.be/hMRW5rjDCCo>

Belangrijk:

- De oefeningen mogen geen pijnklachten geven
- Ga tot een grens, maar er niet overheen
- Neem na elke serie ongeveer 1 minuut pauze voordat je weer begint

Dit schema is een algemeen schema. Het is geen one size fits all dus luister goed naar jouw eigen lichaam!

Mocht je verder nog vragen hebben dan kan je altijd contact met ons opnemen .

Sportieve groetjes,

Collega's Fysiotherapie Beatrixpark