

Spierversterkende oefeningen met een verhoogde kans op blessures, met name voor beginners

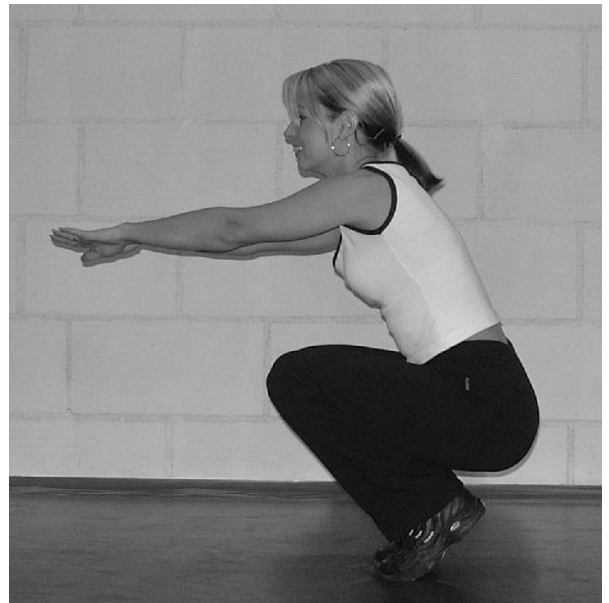
Diepe squat

Risico's

- De rug wil hierbij nogal snel bol gaan staan omdat je zo diep gaat.
- Doordat je zo diep zakt, komen bijna automatisch je hakken van de grond, dit zorgt er ook nog voor dat je knieën voor je tenen komen.
- Er komt een enorme druk te staan op je knieën. Vooral voor beginners is deze belasting niet aan te raden.

Tips

- Met name voor beginners aan te raden om een normale (niet te diepe) squat uit te voeren, en wanneer je deze diepe squat toch wilt doen vraag dan even iemand om mee te kijken.



Legraises en schaar oefeningen

Risico's

- Vaak een te bolle rug, doordat de kin te veel naar de borst is getrokken.
- Niet gecontroleerd bewegen, waardoor je de rug verkeerd gaat belasten.
- Te hoge belasting op de iliopsoas
- Vaak te zwaar voor beginnende sporters

Tips

- Versterk eerst de buikspieren, alvorens deze oefening in het programma op te nemen.



Twister (of stokdraaien):

Risico's

- Schouders staan in onnatuurlijke stand
- Door doorslaande beweging kan een rugblessure ontstaan

Tips

- Beter is het liggende schuine buikspier oefeningen te doen



Triceps extension:

Risico's

- Als de elleboog tever naar achteren staat, kan dit het risico op een slijmbeurs ontsteking verhogen.

Tips

- Zorg ervoor dat de elleboog niet tot achter het hoofd wordt gebracht, maar laat deze iets wat schuin naar voren wijze.
- Om er voor te zorgen dat je elleboog niet te ver naar buiten gaat, kun je zoals aangegeven op het plaatje ondersteuning geven met je andere hand.
- Zorg ervoor dat je bij het naar boven brengen van het gewicht je de elleboog niet overstrekt.



Lateral raises:

Risico's

- Als de armen gestrekt zijn, is het risico op blessures en overstretching spieren groter
- Als de duim naar voren wijst en de handpalmen naar beneden (horizontaal) wijzen, is het risico op een sluisbeurs ontsteking in de schouder vele malen hoger.

Tips

- Zorg ervoor dat ellebogen niet boven de schouders komen.
- Houd de armen licht gebogen
- Wijs met de duimen schuin naar boven of helemaal naar boven
- Zorg dat je lichtjes door de knieën gaat, op deze manier voorkom je dat je te veel vanuit je rug gaat trainen.



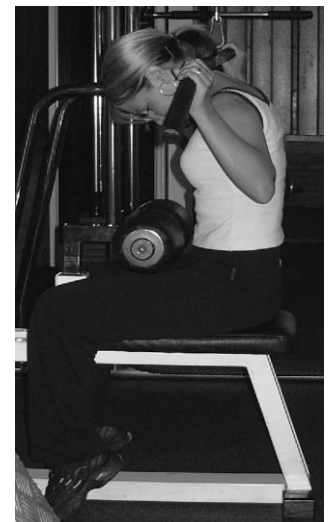
Lat Pull down:

Risico's

- De stang in de nek trekken is een onnatuurlijke houding van schouders en nek die ook niet in lijn staat met het verloop van de spier.
- Door de onnatuurlijke houding creëer je een grote spanning in nek en schouders. Waardoor kans op irritaties, sluisbeurs ontsteking en blessures toeneemt.

Tips

- Trek de stang naar je borst



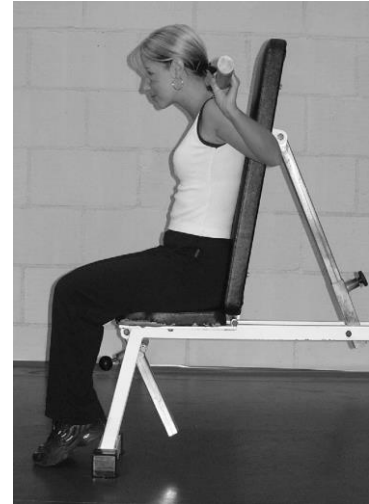
Military press achter in de nek:

Risico's

- De stang in de nek laten zakken is een onnatuurlijk houding voor de schouders waardoor er sneller schouder stress kan ontstaan, wat kan resulteren in blessures en slijmbeurs ontsteking in de schouders.
- Ook voor de nek is dit geen goede houding, doordat je je hoofd naar voren moet duwen ontstaat er een erge spanning in je nek.

Tips

- Zorg hierbij dat je de stang aan de voorkant laat zakken, en pak een alternatieve oefening voor de achterkant schouders.



Biceps curl

Risico's

- Door te veel gewicht wordt er vaak vanuit de rug getild.

Tips

- Zorg ervoor dat je lichtjes door de knieën zakt
- Maak een zo groot mogelijk bewegingsuitslag
- Beweeg alleen in het elleboog gewricht en houd de rug recht



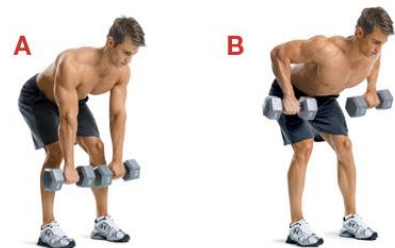
T bar rowing

Risico's

- Het grootst voorkomende probleem in deze oefening is het bollen van de rug. Meestal komt dit doordat sporters te zware gewichten pakken.

Tips;

- Zorg dat je altijd lichtjes gebogen door de knieën staat
- Let goed op de onderrug, de lichte holling moet blijven



Stretchoefeningen met een verhoogde kans op blessures, met name voor beginners

Horde hamstringstretch

Risico's

- Mediale banden van de achterste knie komen onder te grote stress te staan
- Door de inflexibiliteit van de benen en rug hangt men vaak in de oefening

Tips

- Gebruik andere stretch oefeningen om de hamstring en adductoren te stretchen



Buikliggende hyperextentie

Risico's

- Extreme holle rug, waardoor er te veel druk wordt gezet op de rug en het risico op blessures verhoogd.

Tips

- Kies andere stretch oefeningen om de quadriceps en heupbuiger te stretchen.



Rugliggende singel quadriceps stretch

Risico's

- Mediale banden van het gebogen been komen onder te hoge stress te staan waardoor de kans op blessures te hoog is

Tips

- Kies andere stretch oefeningen om de quadriceps en heupbuiger te stretchen.

