Schema enkeloefeningen

In het onderstaande schema is een opbouw gegeven van het interventieprogramma voor de preventie van recidiverende enkelverstuikingen. Voor een maximaal effect moet telkens een serie van 6 oefeningen achter elkaar, zonder rust, gedaan worden. Vervolgens hebt u 2 minuten rust en voert u de voor u geselecteerde oefeningen nogmaals uit.

Enkele aandachtspunten:
De oefeningen dienen **driemaal per week** te worden uitgevoerd. Het volledige programma duurt **8 weken**.

- Per keer nemen de oefeningen **maximaal 30 minuten** in beslag. In het begin heeft u deze tijd nodig; naarmate u de oefeningen vaker hebt uitgevoerd gaat het sneller.
- De enkel mag **niet worden ondersteund door een brace of tape** bij het uitvoeren van de oefeningen.
- Voer de oefeningen op **blote voeten** uit!

De serie van 6 oefeningen bestaat telkens uit twee standaard krachtoefeningen, drie balansoefeningen en een standaard dynamische oefeningen. Na de twee minuten rust voert u de voor u gekozen oefeningen nogmaals uit.
Na elke twee weken wordt de moeilijkheidsgraad van de balansoefeningen vergroot. Onder het kopje 'training' is aangegeven wanneer een bepaalde oefening uitgevoerd moet worden. De opbouw van de oefeningen over de weken loopt van makkelijk naar moeilijk.
Elke oefening heeft een letter die overeenkomt met bepaalde oefeningen die staan uitgewerkt. In totaal zijn er 24 oefeningen, die variaties zijn van 6 basis oefeningen. De variaties zijn aangegeven met de cijfers 1 t/m 4. Elk cijfer betreft een ander soort oefening.

Training (3 maal per week; 8 weken lang)																								
		Week 1			Week 2			Week 3			Week 4			Week 5			Week 6			Week 7			Week 8		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Oefening	A	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
	B	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	C	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	D	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	E	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
	F	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2