

LONKAN LÄHENTÄJIÄ VAHVISTAVA HARJOITUSOHJELMA EHKÄISEE NIVUSVAMMOJA

Infograafi: @TerveUrheilija

Tutkimusasetelma:

35 miesten jalkapallojoukkuetta (2. ja 3. div) jaettiin kahteen ryhmään.



Harjoitteluryhmä teki lonkan lähentäjiä vahvistavaa harjoitetta osana normaalia lämmittelyä.

Kontrolliryhmä jatkoi harjoitteluaan normaalisti.

Sisältö:

"Copenhagen adduction" -harjoite
3 progressiota

Kesto: Harjoituskaudella 3 x/vko (6–8 vkoa) +
kisakaudella 1 x/vko (28 vkoa).



Nivusvammojen esiintyvyys viikossa:

13.5 % vs. 21.3 %

harjoitteluryhmässä

kontrolliryhmässä

41 %

vähemmän
nivusvammoja



Lonkan lähentäjiä vahvistava harjoittelu vähentää jalkapalloilijoiden nivusvammoja. Harjoitusohjelmasta voivat hyötyä myös muut lajit, joissa nivusen alueen vaivat ovat yleisiä.