****

**REVALIDATIETRAINING**

Soms verwijst de (behandelende) dokter of(club)kiné je na een blessure door naar de revalidatietraining om bepaalde spieren extra te verstevigen en de kans op overbelasting of hervallen in het oude letsel te vermijden.

**Maar wat houdt revalidatietraining eigenlijk in ??**

* De revalidatietraining is een stap tussen de kiné-revalidatie en groepstraining (afhankelijk van de sport)
* De intensiteit van de training is lager en meer specifiek, in functie van het bestaande letsel
* De trainingsbelasting is beter controleerbaar en wordt ook beter en specifieker opgevolgd door de revalidatietrainer
* Algemeen bestaat de revalidatietraining uit het versterken van de fysieke paraatheid (uithouding, lenigheid, snelheid, kracht en coördinatie)
* Het aanleren of verbeteren van core stability ( 3 niveau’s)
* Het aanleren van de JUISTE stretching oefeningen (afhankelijk van jouw blessure)

**Hoe deelnemen aan de revalidatietraining ?**

* Na je doorverwijzing neem je contacteer je de revalidatietrainer
* De revalidatietraining gaat steeds door op SKS
* In samenspraak met jou (en/of je ouders) wordt dag en uur afgesproken

**Is revalidatietraining geen tijdverlies ?? NEEN**

Het is beter een week extra te revalideren en 100% fit te zijn dan te vroeg te starten met de groepstraining en het spelen van wedstrijden en vervolgens te hervallen of veel langer onvoldoende wedstrijdfit te zijn