

Titel: Buik-rugspieren (opstart)

Voor: Vlaamse Zwemfederatie Door: Vlaamse Zwemfederatie

Created with Skill-up software!

19 september 2015

Totale duur: 00:14:10 (uu:mm:ss)

12 oefeningen: 7 5 0

Materiaal: 

Doelstelling(en): Buik - Rug, Stretching - Mobiliteit

Opmerking(en): /

Workoutcode: **boyefc8vhRwu**



1		<p>Uitgangshouding: ruglig armen 45° in de lucht (handen op elkaar), heupen en knieën geplooid, voeten op de grond</p> <p>Oefening: romp oprichten van de grond (afrollen), armen blijven in dezelfde richting wijzen</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3830 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
2		<p>Uitgangshouding: ruglig armen naast het lichaam, heupen en knieën geplooid, voeten op de grond, romp licht van de grond</p> <p>Oefening: romp zijwaarts bewegen (parallel met de grond)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3875 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:02 Rust: 00:01</p>
3		<p>Uitgangshouding: buiklig handen achter het hoofd, voorhoofd op de grond, gestrekte benen samen</p> <p>Oefening: romp maximaal oprichten en gelijktijdig romp-rotatie om de lengte-as naar links of rechts, ellebogen blijven maximaal zijwaarts, hoofd blijft in het verlengde van de romp</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3719 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
4		<p>Uitgangshouding: ruglig handen naast het lichaam, heupen en knieën 90° geplooid</p> <p>Oefening: beide benen samen zijwaarts draaien tot net boven de grond</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3777 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>
5		<p>Uitgangshouding: buiklig benen gestrekt en samen, armen op schouderhoogte, ellebogen 90° geplooid, hoofd en romp licht van de grond</p> <p>Oefening: romp zijwaarts bewegen (parallel met de grond), afwisselend naar elke kant</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3874 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
6		<p>Uitgangshouding: ruglig handen naast de oren, 1 been gestrekt net boven de grond, andere been geplooid met voet op de grond</p> <p>Oefening: romp heffen en draaien, gestrekt been plooiën (elleboog tikt knie)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3867 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
7		<p>Uitgangshouding: buiklig handen aan de oren, benen gestrekt en samen</p> <p>Oefening: romp heffen en draaien, tegengestelde been heffen</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3721 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>

<p>8</p> 	<p>Uitgangshouding: ruglig handen achter het hoofd, 1 knie geplooid met gesteunde voet, andere been geplooid met enkel op bovenbeen (positie kleermakerszit)</p> <p>Oefening: onderste knie richting schouders brengen</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3785 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:05 Rust: 00:01</p>
<p>9</p> 	<p>Uitgangshouding: zijlig 1 hand onder het hoofd, ander steunt voor het lichaam, benen gestrekt en op elkaar</p> <p>Oefening: benen samen optillen van de grond</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3880 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:02 Rust: 00:01</p>
<p>10</p> 	<p>Uitgangshouding: ruglig handen op het hoofd, heupen en knieën geplooid, voeten op de grond</p> <p>Oefening: bekken heffen zodat romp, bekken en bovenbenen in elkaars verlengde zijn ("brugje")</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3894 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
<p>11</p> 	<p>Uitgangshouding: elleboog- kniesteun (zij) bovenste been gestrekt en in het verlengde van de romp, bovenste arm gestrekt naast de romp, hoofd neutraal in het verlengde van de romp</p> <p>Oefening: bovenste been strekken en zijwaarts op-neer bewegen, (= zijwaarts openen en sluiten van heupregio aan bovenzijde)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4042 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>
<p>12</p> 	<p>Uitgangshouding: ruglig handen op het hoofd, heupen en knieën geplooid, voeten op de grond</p> <p>Oefening: bekken heffen tot romp, bekken en bovenbenen in elkaars verlengde zijn ("brugje"), daarna elk been afwisseld opendraaien (voeten houden contact met elkaar)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3908 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>