

Titel: Mobiliteit met foam roller (2015-2016)



Voor: Vlaamse Zwemfederatie Door: Vlaamse Zwemfederatie

Created with Skill-up software!

21 september 2015

Totale duur: 00:12:50 (uu:mm:ss)

15 oefeningen: 8 7 0

Materiaal:  

Doelstelling(en): Stretching - Mobiliteit

Opmerking(en): /

Workoutcode: XtxLH4gNXh9I



-
- 1   Uitgangshouding: **hand- en voetsteun (buik)**
1 voet op de grond, steunen op beide handen, ander been geplooid met foam roll onder buitenkant onderbeen
Oefening: foam roll op en neer rollen over buitenkant onderbeen (= "Tibialis anterior")
Opmerking: /
Nr. oef: **4985** Herhalingen: **30** Reeksen: **1** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:01** Rust: **00:00**
-
- 2   Uitgangshouding: **hand- en voetsteun (rug)**
benen gestrekt en overkruist, foam roll onder kuit, steunen op beide handen
Oefening: foam roll op en neer rollen over kuit (= "Gastrocnemius")
Opmerking: /
Nr. oef: **4983** Herhalingen: **30** Reeksen: **1** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:01** Rust: **00:00**
-
- 3   Uitgangshouding: **hand- en voetsteun (rug)**
benen gestrekt en overkruist, steunen op beide handen, foam roll onder bovenbeen
Oefening: foam roll op en neer rollen over de bovenbeen (= "Hamstrings")
Opmerking: /
Nr. oef: **4975** Herhalingen: **30** Reeksen: **1** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:01** Rust: **00:00**
-
- 4   Uitgangshouding: **elleboog- en voetsteun (buik)**
1 knie op de grond, ander been gestrekt met foam roll onder voorkant bovenbeen, bekken van de grond, steunen op onderarmen
Oefening: foam roll op en neer rollen over voorkant bovenbeen (= "Quadriceps")
Opmerking: /
Nr. oef: **4979** Herhalingen: **30** Reeksen: **1** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:01** Rust: **00:00**
-
- 5   Uitgangshouding: **horde-zit (been voor)**
1 knie geplooid, 1 been zijwaarts gestrekt met foam roll onder zijkant onderbeen, steunen op beide handen
Oefening: foam roll op en neer rollen over binnenkant onderbeen (= "Gastrocnemius")
Opmerking: /
Nr. oef: **4986** Herhalingen: **30** Reeksen: **1** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:01** Rust: **00:00**
-
- 6   Uitgangshouding: **hand- en voetsteun (rug)**
1 voet gesteund, ander been overkruisen (voet op bovenbeen), steunen op beide handen, foam roll onder de bil
Oefening: foam roll op en neer rollen over de bil (= "Glutei")
Opmerking: /
Nr. oef: **4974** Herhalingen: **30** Reeksen: **1** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:01** Rust: **00:00**
-
- 7   Uitgangshouding: **zijlig**
knieën en heupen licht geplooid en op elkaar, foam roll onder oksel, onderste arm opwaarts met hand aan het hoofd
Oefening: foam roll op- en neerwaarts rollen (bovenste deel zijkant romp)
Opmerking: /
Nr. oef: **4961** Herhalingen: **30** Reeksen: **1** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:01** Rust: **00:00**
-

8		<p>Uitgangshouding: knie-steun zitten op de knieën, zitvlak naar de hielen, foam roll onder bovenarm, arm geplooid met hand aan het hoofd, andere arm gesteund op de grond</p> <p>Oefening: foam roll op en neer rollen over bovenarm (= "Triceps")</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4964 Herhalingen: 30 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:01 Rust: 00:00</p>
9		<p>Uitgangshouding: ruglig heupen en knieën geplooid, voeten op de grond, bekken van de grond, foam roll onder bovenrug, armen gekruist voor de borst</p> <p>Oefening: foam roll op en neer rollen over bovenste deel rug (= thoracale extensoren)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4968 Herhalingen: 30 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:01 Rust: 00:00</p>
10		<p>Uitgangshouding: ruglig heupen en knieën geplooid, voeten op de grond, bekken op de grond, foam roll onder bovenrug, handen aan het hoofd (ellebogen tegen elkaar)</p> <p>Oefening: ellebogen openen en naar de grond brengen</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4971 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
11		<p>Uitgangshouding: zijlig benen geplooid en op elkaar, foam rol in oksel, onderste arm gestrekt opwaarts, andere hand steunt op de grond</p> <p>Oefening: foam roll op en neer rollen over bovenste deel zijkant romp</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4998 Herhalingen: 30 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:01 Rust: 00:00</p>
12		<p>Uitgangshouding: knie-steun benen geplooid in heup en knie, zitvlak tegen hielen, 1 hand op de grond, andere elleboog geplooid met foam roll onder onderarm</p> <p>Oefening: elleboog en schouder strekken (arm in het verlengde van de romp brengen)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4992 Herhalingen: 0 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
13		<p>Uitgangshouding: knie-steun 2 benen samen geplooid in heup en knie, zitvlak tegen hielen, 1 onderarm op foam roll (handpalm naar de grond), andere hand op pols</p> <p>Oefening: foam roll op en neer rollen over onderarm (= "polsflexoren")</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4988 Herhalingen: 30 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:01 Rust: 00:00</p>
14		<p>Uitgangshouding: knie-steun benen geplooid in heup en knie, zitvlak tegen hielen, beide armen gestrekt, handpalmen op de foam roll</p> <p>Oefening: foam roll voor- achterwaarts rollen zodat vingers maximaal strekken en plooiën rond foam roll</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4995 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>
15		<p>Uitgangshouding: knie-steun benen geplooid, zitvlak tegen hielen, handrug op foam roll, vingers wijzen naar het lichaam</p> <p>Oefening: foam roll op en neer rollen, vingers maximaal strekken en plooiën</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4996 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>