

Titel: Actieve lenigheid (opstart)



Voor: Vlaamse Zwemfederatie Door: Vlaamse Zwemfederatie

Created with Skill-up software!

19 september 2015

Totale duur: 00:12:30 (uu:mm:ss)

10 oefeningen: 6 4 0

Materiaal:  

Doelstelling(en): Stretching - Mobiliteit, Preventie

Opmerking(en): /

Workoutcode: sf02fGwexCXK



1		<p>Uitgangshouding: hand- en kniesteun handen onder schouders, heupen en knieën 90° geplooid, benen samen</p> <p>Oefening: arm onder de romp doorkruisen, nadien romp opendraaien en gestrekte arm opwaarts brengen</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4228 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>
2		<p>Uitgangshouding: ruglig handen achter het hoofd, knieën geplooid, voeten op de grond</p> <p>Oefening: benen samen zijwaarts brengen, schouders en voeten houden contact met de grond</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3771 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>
3		<p>Uitgangshouding: ruglig 1 been gestrekt, ander been 90° geplooid in heup en knie, beide armen naast het lichaam</p> <p>Oefening: tenen optrekken (kapstokvoet), knie strekken en plooiën</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4209 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
4		<p>Uitgangshouding: buiklig handen onder voorhoofd, knieën 90°</p> <p>Oefening: benen naar buiten draaien (endorotatie heup)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3696 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>
5		<p>Uitgangshouding: hand- en voetsteun (buik) handen onder schouders, benen gestrekt en samen, heupen 90° geplooid</p> <p>Oefening: afwisselend elke hiel van de grond heffen</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4230 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:02 Rust: 00:01</p>
6		<p>Uitgangshouding: knie-steun 1 knie op de grond (90° geplooid), andere voet op de grond (90° in heup en knie), rechte romp, handen naast de oren</p> <p>Oefening: romp licht voorwaarts brengen (stretching achterste heup), tegelijk romp draaien richting voorste been</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4193 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>
7		<p>Uitgangshouding: ruglig armen naast het lichaam, benen gestrekt en samen</p> <p>Oefening: armen in een halve cirkel boven het hoofd tot in het verlengde van de romp brengen</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3812 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>

8



Uitgangshouding: **buiklig**

armen gesteund naast het lichaam, benen samen

Oefening: opduwen op beide handen, terwijl knieën plooiën

Opmerking: /

Nr. oef: **3691** Herhalingen: **10** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:04** Rust: **00:01**

9



Uitgangshouding: **buiklig**

armen gespreid, benen samen

Oefening: voet naar tegengestelde hand brengen

Opmerking: /

Nr. oef: **3701** Herhalingen: **10** Reeksen: **1** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:05** Rust: **00:01**

10



Uitgangshouding: **stand op 2 benen**

gestrekte armen naast de romp, uiteinde van elastiek in elke hand

Oefening: beide gestrekte armen gelijktijdige voorwaarts opwaarts (= achterwaarts), schouderrotatie van 360° en volledige schouderrotatie (360°) terug tot aanvangshouding (soepele beweging)

Opmerking: /

Nr. oef: **4154** Herhalingen: **10** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:04** Rust: **00:01**