

Titel: Controle & stabiliteit heupregio (bosu) (2015-2016)

Voor: Vlaamse Zwemfederatie



Door: Vlaamse Zwemfederatie

Created with Skill-up software!

23 september 2015

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

10 oefeningen: ● 4 ● 6 ● 0

Materiaal:  


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

Opmerking(en): /

Workoutcode: TXOvwmpyqXVm



-
- 1 ●  Uitgangshouding: **zijlig**
handen achter het hoofd, heupen en knieën licht geplooid (voeten in het verlengde van de romp)
Oefening: bovenste been opendraaien zonder dat bekken meedraait
Opmerking: /
Nr. oef: **4077** Herhalingen: **10** Reeksen: **1** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:04** Rust: **00:01**
-
- 2 ●  Uitgangshouding: **hand- en kniesteun**
handen onder schouders, heupen en knieën 90° geplooid
Oefening: 1 been opendraaien, voeten blijven tegen elkaar
Opmerking: /
Nr. oef: **3981** Herhalingen: **10** Reeksen: **1** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:03** Rust: **00:01**
-
- 3 ●  Uitgangshouding: **stand op 2 benen**
1 been gestrekt, andere voet steunt op bosu met geplooid knie, armen gekruist voor de borst
Oefening: squat: buigen door de knieën, rechte romp
Opmerking: /
Nr. oef: **5090** Herhalingen: **10** Reeksen: **1** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:03** Rust: **00:01**
-
- 4 ●  Uitgangshouding: **stand op 1 been**
1 voet op omgekeerde bosu, been gestrekt, andere knie licht geplooid, armen gekruist voor de borst
Oefening: positie aanhouden
Opmerking: /
Nr. oef: **5102** Herhalingen: **30** Reeksen: **1** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:01** Rust: **00:00**
-
- 5 ●  Uitgangshouding: **stand op 2 benen**
benen gespreid, 1 voet op bosu, armen gekruist voor de borst
Oefening: squat: buigen door de knie (been op de mat), ander been blijft gestrekt zijwaarts
Opmerking: /
Nr. oef: **5088** Herhalingen: **10** Reeksen: **1** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:03** Rust: **00:01**
-
- 6 ●  Uitgangshouding: **ruglig**
voeten op bosu, knieën 90° geplooid, bekken van de grond, romp en bovenbenen in elkaars verlengde, handen aan het hoofd
Oefening: afwisselend elk voet heffen (kleine stapbeweging op bosu)
Opmerking: /
Nr. oef: **5234** Herhalingen: **10** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:03** Rust: **00:01**
-


7 

Uitgangshouding: **stand op 1 been**
1 voet op omgekeerde bosu, been gestrekt, andere knie licht geplooid, armen gekruist voor de borst

Oefening: vrij been plooiën in heup en knie tot 90-90 positie

Opmerking: /

Nr. oef: **5108** Herhalingen: **10** Reeksen: **1** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:03** Rust: **00:01**


8 

Uitgangshouding: **ruglig**
1 voet op bosu, knieën 90° geplooid, bekken van de grond, romp en bovenbenen in elkaars verlengde, handen aan het hoofd

Oefening: bekken heffen (romp en bovenbeen in elkaars verlengde brengen)

Opmerking: /

Nr. oef: **5247** Herhalingen: **10** Reeksen: **1** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:02** Rust: **00:01**


9 

Uitgangshouding: **stand op 2 benen**
1 voet op bosu, voeten geschrinkt, beide knieën licht geplooid, armen naast het lichaam

Oefening: opspringen op beide voeten, landen in dezelfde houding

Opmerking: /

Nr. oef: **5098** Herhalingen: **10** Reeksen: **1** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:02** Rust: **00:01**

10 

Uitgangshouding: **stand op 2 benen**
benen gestrekt en samen, armen gestrekt voor het lichaam (90°)

Oefening: uitvalspas op omgekeerde bosu, nadien romp roteren in de richting van voorste been, armen blijven gestrekt

Opmerking: /

Nr. oef: **5078** Herhalingen: **10** Reeksen: **1** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:03** Rust: **00:01**