


Titel: Preventie schouderregio (opstart) (elastieken)

Voor: **Vlaamse Zwemfederatie** Door: **Vlaamse Zwemfederatie**

19 september 2015

7 oefeningen: **5** **2** **0**

Materiaal: 

Doelstelling(en): Preventie, Kracht

Opmerking(en): /

Created with Skill-up software!

Totale duur: **00:11:40 (uu:mm:ss)**

Workoutcode: **AWacqq91nbAK**



1		<p>Uitgangshouding: stand op 2 benen 1 arm 90° in elleboog, onderarm horizontaal voorwaarts gericht, elleboog naast de romp</p> <p>Oefening: onderarm van gebogen arm, horizontaal buitenwaarts bewegen, elleboog blijft naast de romp (= exo-rotatie in 0° abductie)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4135 Herhalingen: 10 Reeksen: 2 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:02 Rust: 00:01</p>
2		<p>Uitgangshouding: stand op 2 benen gestrekte armen op schouderbreedte, armen schuin voor- neerwaarts</p> <p>Oefening: gelijktijdig beide armen buigen, ellebogen bewegen achterwaarts tot naast de romp (onderarmen horizontaal) (gestrekte armen: handpalmen naar onder // gebogen armen: handpalmen opwaarts gericht)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4150 Herhalingen: 10 Reeksen: 2 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>
3		<p>Uitgangshouding: stand op 2 benen 1 arm gebogen 90° ter hoogte van elleboog, onderarm voorwaarts gericht, andere arm naast de romp</p> <p>Oefening: onderarm van gebogen arm beweegt horizontaal binnenwaarts (endo-rotatie in 0° abductie) (tegen weerstand van elastiek), vervolgens horizontaal buitenwaarts</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4134 Herhalingen: 10 Reeksen: 2 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:02 Rust: 00:01</p>
4		<p>Uitgangshouding: kníe-steun knieën 90° geplooid en licht gespreid, rechte romp, rekker onder beide knieën, uiteinde rekker in elke hand, armen naast het lichaam</p> <p>Oefening: ellebogen naar de schouders brengen en armen opwaarts strekken, nadien armen traag schuin-voorwaarts laten zakken (duimen wijzen opwaarts)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 5451 Herhalingen: 10 Reeksen: 2 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>
5		<p>Uitgangshouding: stand op 2 benen elastiek schuin boven vastmaken, vastnemen met buitenste hand, andere arm naast het lichaam, voeten op schouderbreedte</p> <p>Oefening: arm gestrekt naar schuin-onder brengen</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4139 Herhalingen: 10 Reeksen: 2 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
6		<p>Uitgangshouding: stand op 2 benen beide benen licht gebogen, romp voorovergebogen, elastiek voor het lichaam vastmaken, armen uistrekken, elastiek in beide handen vastnemen</p> <p>Oefening: beide armen samen achterwaarts brengen (eerst ellebogen plooiën)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4144 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
7		<p>Uitgangshouding: stand op 2 benen voeten voorwaarts geschrinkt, beide gestrekte armen naast de romp, uiteinden van de elastiek in elke hand</p> <p>Oefening: gelijktijdig 1 gestrekte armen voorwaarts opwaarts en 1 gestrekte arm achterwaarts neerwaarts bewegen</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4155 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:02 Rust: 00:01</p>