

Titel: Preventie schouderregio (varia materiaal) (2015-2016)

Voor: Vlaamse Zwemfederatie Door: Vlaamse Zwemfederatie

Created with Skill-up software!

22 september 2015

Totale duur: 00:10:30 (uu:mm:ss)

11 oefeningen: 6 5 0

Materiaal: 



Doelstelling(en): Preventie, Kracht

Opmerking(en): /

Workoutcode: IOUk0DsVzvZ4



<p>1</p> 	<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: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:02 Rust: 00:01</p>
<p>2</p> 	<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: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:02 Rust: 00:01</p>
<p>3</p> 	<p>Uitgangshouding: stand op 2 benen voeten op heupbreedte, beide armen gestrekt naast het lichaam, flexi bar in een hand</p> <p>Oefening: flexi bar op-neerwaarts schudden, arm blijft gestrekt</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 5016 Herhalingen: 30 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:01 Rust: 00:00</p>
<p>4</p> 	<p>Uitgangshouding: stand op 2 benen gestrekte armen op schouderbreedte, gestrekte armen op schouderhoogte</p> <p>Oefening: gelijktijdig beide armen buigen tot 90° buiging in ellebogen (=bovenarmen in het verlengde van schouder-as), armen bewegen in horizontale vlak, terug voorwaarts tot gestrekte armen op schouderhoogte</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4151 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
<p>5</p> 	<p>Uitgangshouding: stand op 2 benen benen licht gespreid, 1 arm gestrekt naast het lichaam, andere arm 90° geplooid, Xco in de hand</p> <p>Oefening: Xco op-neerwaarts schudden</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 5343 Herhalingen: 30 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:01 Rust: 00:00</p>


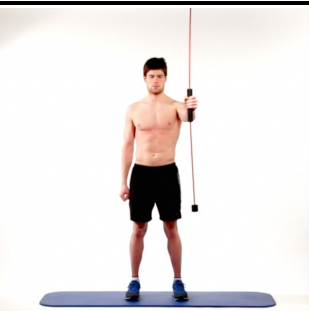
6  

Uitgangshouding: **stand op 2 benen**
voeten op schouderbreedte, rekker klemmen onder voet en vasthouden in andere hand

Oefening: arm schuin opwaarts heffen

Opmerking: /

Nr. oef: **4120** Herhalingen: **10** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:04** Rust: **00:01**


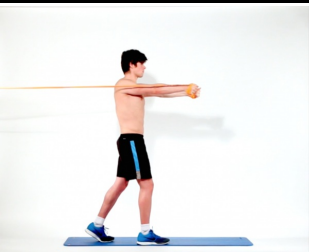
7  

Uitgangshouding: **stand op 2 benen**
voeten op heupbreedte, 1 arm voorwaarts gestrekt, flexi bar in de hand, andere arm gestrekt naast het lichaam

Oefening: flexi bar voor-achterwaarts schudden (arm blijft gestrekt)

Opmerking: /

Nr. oef: **5009** Herhalingen: **30** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:01** Rust: **00:00**


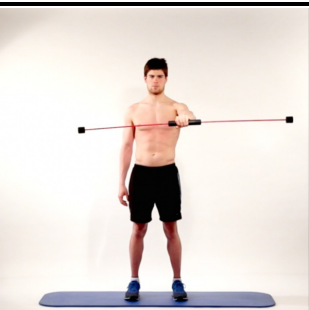
8  

Uitgangshouding: **stand op 2 benen**
1 voet voorwaarts, elastiek achterwaarts vastgemaakt, elastiek vasthouden met beide handen, beide armen zijwaarts gestrekt

Oefening: beide armen gestrekt in een halve cirkel tot voor de borst brengen

Opmerking: /

Nr. oef: **4161** Herhalingen: **10** Reeksen: **1** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:02** Rust: **00:01**


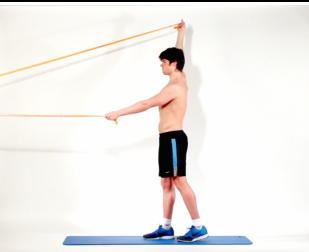
9  

Uitgangshouding: **stand op 2 benen**
voeten op heupbreedte, 1 arm gestrekt voorwaarts, handpalm naar de grond, flexi bar in de hand, andere arm gestrekt naast het lichaam

Oefening: flexi bar voor-achterwaarts schudden, arm blijft gestrekt

Opmerking: /

Nr. oef: **5011** Herhalingen: **30** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:01** Rust: **00:00**



10  

Uitgangshouding: **stand op 2 benen**
1 voet voorwaarts, rechte romp, elastiek voor het lichaam vastmaken, armen uistrekken, elastiek in beide handen vastnemen

Oefening: armen afwisselend gestrekt opwaarts bewegen (tot in het verlengde van de romp)

Opmerking: /

Nr. oef: **4147** Herhalingen: **10** Reeksen: **1** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:03** Rust: **00:01**

11  

Uitgangshouding: **stand op 2 benen**
benen licht gespreid, 1 arm gestrekt naast het lichaam, andere arm zijwaarts 90° geplooid, Xco in de hand

Oefening: Xco afwisselend voor-achterwaarts schudden

Opmerking: /

Nr. oef: **5351** Herhalingen: **30** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:01** Rust: **00:00**