

Titel: Stretching na het zwemmen


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

18 september 2015

Created with Skill-up software!

Totale duur: **00:18:48** (uu:mm:ss)

13 oefeningen: **10** **3** **0**



Materiaal: 







Doelstelling(en): Stretching - Mobiliteit

Opmerking(en): /

Workoutcode: **PX23No485by0**



1		<p>Uitgangshouding: stand op 2 benen voeten op schouderbreedte, armen naast het lichaam</p> <p>Oefening: 1 voet voorwaarts plaatsen, door voorste knie buigen, ander been blijft gestrekt met de hiel op de grond (stretching gastrocnemius)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4186 Herhalingen: 3 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:15 Rust: 00:01</p>
2		<p>Uitgangshouding: horde-steun steun op voet van voorste been en onderbeen van achterste been, romp rechtop, handen op bovenbeen van voorste been</p> <p>Oefening: actieve stretching van voorzijde van achterste bovenbeen (ter hoogte van heupregio), knie van voorste been niet voorbij uiteinde tenen van voorste voet, romppositie (+-) recht op behouden</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4035 Herhalingen: 3 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:15 Rust: 00:01</p>
3		<p>Uitgangshouding: ruglig 1 been gestrekt, ander been 90° geplooid in heup en knie, beide handen achter bovenbeen</p> <p>Oefening: tenen optrekken (kapstokvoet), knie strekken</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4208 Herhalingen: 3 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:15 Rust: 00:01</p>
4		<p>Uitgangshouding: ruglig 1 knie geplooid met voet op de grond, andere enkel rust op bovenbeen (positie kleermakerszit)</p> <p>Oefening: met beide handen onderste knie naar schouder brengen</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3784 Herhalingen: 3 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:15 Rust: 00:01</p>
5		<p>Uitgangshouding: buiklig armen naast lichaam, benen samen</p> <p>Oefening: hand naar enkel, knie maximaal plooiën</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3699 Herhalingen: 3 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:15 Rust: 00:01</p>
6		<p>Uitgangshouding: "indianen-zit" kleermakerszit, bolle rug, handen aan de voeten</p> <p>Oefening: rug recht maken en knieën naar de grond drukken</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4226 Herhalingen: 3 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:15 Rust: 00:01</p>
7		<p>Uitgangshouding: stand op 2 benen 2 benen gespreid, armen naast het lichaam</p> <p>Oefening: 1 knie buigen, ander been blijft gestrekt (stretching adductoren)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4178 Herhalingen: 3 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:15 Rust: 00:01</p>

8		<p>Uitgangshouding: hurkzit voeten samen, hielen van de grond handen op de grond, buik maakt contact met bovenbenen</p> <p>Oefening: benen samen strekken, buik blijft tijdens strekbeweging contact houden met de bovenbenen tot maximale strekking van de knieën (eindstandig: indien mogelijk neus tot tussen de knieën)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4207 Herhalingen: 3 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:15 Rust: 00:01</p>
9		<p>Uitgangshouding: hand- en kniesteun handen onder schouders, heupen en knieën 90° geplooid, benen samen</p> <p>Oefening: beide armen gestrekt voorwaarts platen, nadien zitvlak naar de hielen brengen</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4199 Herhalingen: 3 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:15 Rust: 00:01</p>
10		<p>Uitgangshouding: stand op 2 benen voeten op schouderbreedte, 1 arm opwaarts met geplooid elleboog (hand tussen de schouders)</p> <p>Oefening: elleboog maximaal opwaarts/naar achter brengen (stretching triceps)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4172 Herhalingen: 3 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:15 Rust: 00:01</p>
11		<p>Uitgangshouding: stand op 2 benen voeten op schouderbreedte, 1 arm gestrekt voorwaarts</p> <p>Oefening: gestrekte arm met andere hand zo dicht mogelijk tegen de romp brengen</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4174 Herhalingen: 3 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:15 Rust: 00:01</p>
12		<p>Uitgangshouding: stand op 2 benen voeten op schouderbreedte, armen voor de romp met geplooid ellebogen (90°), ellebogen overkruisen</p> <p>Oefening: beide onderarmen naar buiten duwen (stretching schouderexorotatoren)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4173 Herhalingen: 3 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:15 Rust: 00:01</p>
13		<p>Uitgangshouding: buiklig armen gespreid, benen samen</p> <p>Oefening: voet naar tegengestelde hand brengen</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3701 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:05 Rust: 00:01</p>