

Titel: Actieve lenigheid

Voor: TDT centrale VZF training Door: Kim Van Malderen

11 februari 2016

Created with Skill-up software!

Totale duur: 00:20:46 (uu:mm:ss)










17 oefeningen: 13 3 1

Materiaal:

Doelstelling(en): Stretching - Mobiliteit, Controle en Lichaamshouding, Buik - Rug

Opmerking(en): /

Workoutcode: FHI3eDVANcmx

| | | |
|---|---|--|
| 1 |  | <p>Uitgangshouding: zijlig onderste been gebogen, bovenste arm en bovenste been gestrekt in verlengde van romp, onderste hand onder hoofd</p> <p>Oefening: lichaam maximaal uitstrekken ("zo lang mogelijk" maken), gelijktijdig romp "zijwaarts" bollen, totale lichaam neemt "banaan"-vorm aan</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4084 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:05 Rust: 00:01</p> |
| 2 |  | <p>Uitgangshouding: hand- en kniesteun heupen en knieën 90° geplooid, handen onder schouders, benen samen</p> <p>Oefening: zitvlak naar hielen brengen, rug bol maken</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3963 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p> |
| 3 |  | <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: 2 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p> |
| 4 |  | <p>Uitgangshouding: zijlig heupen en knieën licht geplooid en op elkaar, voeten op de lijn van de romp, handen aan het hoofd, ellebogen tegen elkaar</p> <p>Oefening: bovenste elleboog samen met de romp opendraaien (elleboog naar de grond brengen)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 0594 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p> |
| 5 |  | <p>Uitgangshouding: ruglig heupen en knieën geplooid en samen, voeten steunen op de grond, handen aan het hoofd met ellebogen zijwaarts gespreid</p> <p>Oefening: beide benen samen afwisselend links-rechts draaien</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 0596 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p> |
| 6 |  | <p>Uitgangshouding: ruglig armen in het verlengde van de romp, knieën geplooid en samen, voeten op de grond</p> <p>Oefening: benen samen zijwaarts draaien, schouders en voeten houden contact met de grond</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3772 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p> |
| 7 |  | <p>Uitgangshouding: hand- en kniesteun handen onder schouders, heupen en knieën 90° geplooid</p> <p>Oefening: afwisselend holle en bolle rug maken (ante- en retroversie bekken), hoofd blijft in verlengde romp</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3983 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:02 Rust: 00:01</p> |

| | | |
|----|---|---|
| 8 |  | <p>Uitgangshouding: buiklig benen gestrekt en samen, handen gesteund op de grond naast de borst</p> <p>Oefening: armen strekken en romp opduwen (bekken blijft op de grond), = sfinx</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 0599 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p> |
| 9 |  | <p>Uitgangshouding: stand op 2 benen voeten op schouderbreedte, armen opwaarts gestrekt</p> <p>Oefening: romp en armen zo ver mogelijk zijwaarts brengen</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4176 Herhalingen: 3 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:15 Rust: 00:01</p> |
| 10 |  | <p>Uitgangshouding: buiklig benen gebogen, handen nemen voeten vast</p> <p>Oefening: romp en benen maximaal oprichten</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3686 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:05 Rust: 00:01</p> |
| 11 |  | <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: 1 Tijd/herh: 00:15 Rust: 00:01</p> |
| 12 |  | <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: 2 Tijd/herh: 00:15 Rust: 00:01</p> |
| 13 |  | <p>Uitgangshouding: buiklig armen gesteund naast het lichaam, benen samen</p> <p>Oefening: opduwen op beide handen, terwijl knieën plooien</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3691 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p> |
| 14 |  | <p>Uitgangshouding: ruglig handen achter het hoofd, 1 been gestrekt, andere geplooid in heup en knie (90°)</p> <p>Oefening: geplooid been uitstrekken naar boven met kapstokvoet (dorsiflexie enkel)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3789 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:05 Rust: 00:01</p> |
| 15 |  | <p>Uitgangshouding: knie-steun zitvlak op beide hielen, benen samen, handen steunen achter de voeten</p> <p>Oefening: bekken zo hoog mogelijk heffen</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4070 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p> |

16



Uitgangshouding: **hand- en kniesteun**

handen onder schouders, benen gestrekt en samen, bekken laten doorhangen tot tegen de grond ("sfinx")

Oefening: bekken omhoog duwen tot plank, daarna bekken verder opwaarts brengen tot romp en schouders volledig uitgestrekt zijn (armen in het verlengde van de romp)

Opmerking: /

Nr. oef: **4073** Herhalingen: **10** Reeksen: **1** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:06** Rust: **00:01**

17



Uitgangshouding: **knie-steun**

hielen tegen zitvlak, handen plat op de grond

Oefening: 1 been gestrekt zijwaarts plaatsen (stretching adductoren)

Opmerking: /

Nr. oef: **4191** Herhalingen: **3** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:15** Rust: **00:01**