

Titel: Controle/stabiliteit en lichaamshouding

Voor: TDT centrale VZF training Door: Kim Van Malderen

11 februari 2016

Created with Skill-up software!

Totale duur: 00:25:40 (uu:mm:ss)



25 oefeningen: 15 10 0

Materiaal:

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

Opmerking(en): /

Workoutcode: TINTi19PbBC

1 		<p>Uitgangshouding: stand op 2 benen stand, voeten op heupbreedte, armen gekruist voor de romp</p> <p>Oefening: squat-beweging: gelijktijdig buiging door beide benen, tijdens buiging benen inclineert romp voorwaarts, hoofd blijft in neutrale positie, armen gekruist voor de romp</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4117 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>
2 		<p>Uitgangshouding: stand op 2 benen benen gestrekt en licht gespreid, handen in de zij</p> <p>Oefening: afwisselend met elke voet een voorwaartse uitvalspas, knieën plooiën met achterste knie net boven de grond, romp blijft recht</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 0436 Herhalingen: 30 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:01 Rust: 00:00</p>
3 		<p>Uitgangshouding: hand- en kniesteun heupen en knieën 90° geplooid, handen onder schouders, benen samen</p> <p>Oefening: 1 arm uitstrekken tot horizontale zonder kromming rug te veranderen</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3951 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:02 Rust: 00:01</p>
4 		<p>Uitgangshouding: hand- en kniesteun heupen en knieën 90° geplooid, handen onder schouders, benen samen</p> <p>Oefening: 1 arm zijwaarts uitstrekken tot horizontale zonder kromming rug te wijzigen</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3952 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:02 Rust: 00:01</p>
5 		<p>Uitgangshouding: hand- en kniesteun heupen en knieën 90° geplooid, handen onder schouders, benen samen</p> <p>Oefening: 1 been volledig uitstrekken zonder kromming in de rug te veranderen</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3946 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
6 		<p>Uitgangshouding: ruglig heupen en knieën geplooid, voeten steunen op de grond, neutrale rug, handen aan het hoofd</p> <p>Oefening: afwisselend elke heup opendraaien (voeten blijven tegen elkaar), bekken blijft in contact met de grond</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 0669 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>
7 		<p>Uitgangshouding: ruglig heupen en knieën licht geplooid, voeten steunen op de grond, neutrale rug, handen aan het hoofd</p> <p>Oefening: beide heupen opendraaien naar buiten (voeten blijven tegen elkaar)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 0674 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>

8		<p>Uitgangshouding: ruglig heupen en knieën geplooid, voeten steunen met de tippen op de grond, neutrale rug, handen aan het hoofd</p> <p>Oefening: afwisselend elke heup opendraaien (voeten blijven tegen elkaar), bekken blijft in contact met de grond</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 0670 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>
9		<p>Uitgangshouding: ruglig heupen en knieën geplooid, voeten steunen op de grond, neutrale rug, handen aan het hoofd</p> <p>Oefening: 1 been heffen en uitstrekken net boven de grond</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 0695 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
10		<p>Uitgangshouding: ruglig 1 arm naast het lichaam, 1 arm in het verlengde van de romp, heupen en knieën geplooid, voeten op de grond</p> <p>Oefening: armen tegelijk in een halve cirkel boven het hoofd bewegen (1 arm opwaarts, 1 arm neerwaarts)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3823 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
11		<p>Uitgangshouding: hand- en kniesteun handen onder schouders, heupen en knieën 90° geplooid</p> <p>Oefening: 1 been zijwaarts brengen (kniehoek blijft behouden)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3980 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
12		<p>Uitgangshouding: knie-steun zitvlak op beide hielen, benen samen, armen gekruist voor de borst, romp voorover gebogen ("bolletje")</p> <p>Oefening: rug afrollen tot romp recht is en heupen 90° geplooid (omgekeerd terugkeren)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4068 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:05 Rust: 00:01</p>
13		<p>Uitgangshouding: ruglig heupen en knieën geplooid, voeten steunen op de grond, neutrale rug, 1 hand op de buik, andere arm gestrekt naast het lichaam</p> <p>Oefening: bekken kantelen: afwisselend holle en bolle rug maken (ante- en retroversie bekken)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 0693 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
14		<p>Uitgangshouding: ruglig heupen en knieën geplooid, voeten steunen op de grond, neutrale rug, handen aan het hoofd</p> <p>Oefening: bekken kantelen: afwisselend holle en bolle rug maken (ante- en retroversie bekken)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 0694 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
15		<p>Uitgangshouding: zijlig zijlig, benen en heup gebogen, voeten in verlengde van de romp, handen aan het hoofd, ellebogen op schouderbreedte</p> <p>Oefening: bekken correct positioneren (co-contractie buik en rug) (geen contact met zijkant van onderste deel van de romp (tussen heup- en schouderregio) met de grond!)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3652 Herhalingen: 1 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:30 Rust: 00:00</p>

16		Uitgangshouding: ruglig handen op het bekken, benen samen en gestrekt, kapstokvoeten (dorsiflexie enkel)
		Oefening: afwisselend holle en bolle rug maken (ante- en retroversie bekken)
		Opmerking: /
		Nr. oef: 3794 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:02 Rust: 00:01
17		Uitgangshouding: ruglig handen achter het hoofd, benen gestrekt en samen, kapstokvoeten (dorsiflexie enkel)
		Oefening: afwisselend holle en bolle rug maken (ante- en retroversie bekken)
		Opmerking: /
		Nr. oef: 3795 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:02 Rust: 00:01
18		Uitgangshouding: ruglig armen in het verlengde van de romp, benen gestrekt en samen
		Oefening: afwisselend holle en bolle rug maken (ante- en retroversie bekken)
		Opmerking: /
		Nr. oef: 3796 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:02 Rust: 00:01
19		Uitgangshouding: hand- en kniesteun heupen en knieën 90° geplooid, handen onder schouders, benen samen
		Oefening: 1 arm en tegengestelde been uitstrekken tot in elkaars verlengde (kromming rug wijzigt niet)
		Opmerking: /
		Nr. oef: 3954 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01
20		Uitgangshouding: hand- en kniesteun heupen en knieën 90° geplooid, handen onder schouders, benen samen
		Oefening: 1 arm en tegengestelde been uitstrekken beiden tot de horizontale (kromming rug wijzigt niet)
		Opmerking: /
		Nr. oef: 3955 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01
21		Uitgangshouding: knie-steun zitvlak op beide hielen, benen samen, armen achter het hoofd, romp voorover gebogen ("bolletje")
		Oefening: rug afrollen tot romp recht is en heupen 90° geplooid, terwijl armen tot in het verlengde van de romp brengen
		Opmerking: /
		Nr. oef: 4069 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:05 Rust: 00:01
22		Uitgangshouding: zijlig handen achter het hoofd, heupen en knieën licht geplooid (voeten in het verlengde van de romp)
		Oefening: bovenste been uitstrekken, nadien heup en knie plooiën tot 90°
		Opmerking: /
		Nr. oef: 4078 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:05 Rust: 00:01
23		Uitgangshouding: zijlig handen achter het hoofd, heupen en knieën licht geplooid (voeten in het verlengde van de romp)
		Oefening: bovenste been uitstrekken en zijwaarts heffen
		Opmerking: /
		Nr. oef: 4079 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01
24		Uitgangshouding: zijlig onderste arm onder het hoofd, bovenste arm voorwaarts gestrekt, benen gestrekt en op elkaar, benen in het verlengde van de romp
		Oefening: arm gestrekt zijwaarts brengen
		Opmerking: /

25



Uitgangshouding: **zijlig**

onderste arm onder het hoofd, bovenste arm naast het lichaam, benen gestrekt en op elkaar, benen in het verlengde van de romp

Oefening:

bovenste arm in een halve cirkel voorwaarts tot in het verlengde van de romp brengen

Opmerking:

/

Nr. oef: **4088**

Herhalingen: **10** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:03** Rust: **00:01**