

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



-
- 1   Uitgangshouding: **stand op 2 benen**
1 arm 90° in elleboog, onderarm horizontaal voorwaarts gericht, elleboog naast de romp
Oefening: onderarm van gebogen arm, horizontaal buitenwaarts bewegen, elleboog blijft naast de romp (= exo-rotatie in 0° abductie)
Opmerking: /
Nr. oef: **4135** Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:02 Rust: 00:01
-
- 2   Uitgangshouding: **stand op 2 benen**
1 arm gebogen 90° ter hoogte van elleboog, onderarm voorwaarts gericht, andere arm naast de romp
Oefening: onderarm van gebogen arm beweegt horizontaal binnenwaarts (endo-rotatie in 0° abductie) (tegen weerstand van elastiek), vervolgens horizontaal buitenwaarts
Opmerking: /
Nr. oef: **4134** Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:02 Rust: 00:01
-
- 3   Uitgangshouding: **stand op 2 benen**
voeten op heupbreedte, beide armen gestrekt naast het lichaam, flexibel in een hand
Oefening: flexi bar op-neerwaarts schudden, arm blijft gestrekt
Opmerking: /
Nr. oef: **5016** Herhalingen: 30 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:01 Rust: 00:00
-
- 4   Uitgangshouding: **stand op 2 benen**
gestrekte armen op schouderbreedte, gestrekte armen op schouderhoogte
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
Opmerking: /
Nr. oef: **4151** Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01
-
- 5   Uitgangshouding: **stand op 2 benen**
benen licht gespreid, 1 arm gestrekt naast het lichaam, andere arm 90° geplooid, Xco in de hand
Oefening: Xco op-neerwaarts schudden
Opmerking: /
Nr. oef: **5343** Herhalingen: 30 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:01 Rust: 00:00
-
- 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: 1 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01


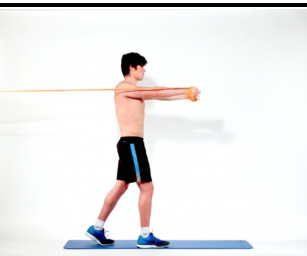
7  

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: **1** Tijd/herh: **00:01** Rust: **00:00**


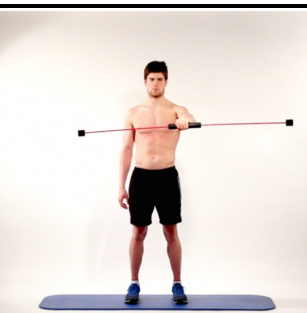
8  

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: **2** Tijd/herh: **00:02** Rust: **00:01**


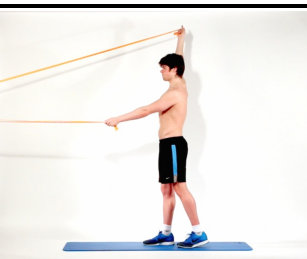
9  

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: **1** 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: **2** 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: **1** Tijd/herh: **00:01** Rust: **00:00**