

# Titel: Mobiliteit na zwemtraining

Voor: Vlaamse Zwemfederatie


Door: Vlaamse Zwemfederatie

Created with Skill-up software!

15 maart 2017

Totale duur: 00:15:36 (uu:mm:ss)

9 oefeningen: **6** **3** **0**

Materiaal: 



Doelstelling(en): Stretching - Mobiliteit, Preventie

Workoutcode: faQ0h90hu9LR

Opmerking(en): **aandacht voor ontspannen ademhaling**

1		<p>Uitgangshouding: <b>ruglig</b> handen achter het hoofd, benen gespreid, knieën geplooid, voeten op de grond</p> <p>Oefening: 1 been naar binnen draaien, romp blijft op de grond</p> <p>Opmerking: <b>soepel</b></p> <p>Nr. oef: <b>3774</b> Herhalingen: <b>20</b> Reeksen: <b>1</b> Zijdig: <b>2</b> Tijd/herh: <b>00:04</b> Rust: <b>00:01</b></p>
2		<p>Uitgangshouding: <b>ruglig</b> handen achter het hoofd, 1 been geplooid met gesteunde voet, andere been geplooid in heup en knie (90°)</p> <p>Oefening: geplooid been uitstrekken naar boven met kapstokvoet (dorsiflexie enkel)</p> <p>Opmerking: <b>trage buig-strek beweging (constante beweging)</b></p> <p>Nr. oef: <b>3790</b> Herhalingen: <b>10</b> Reeksen: <b>1</b> Zijdig: <b>2</b> Tijd/herh: <b>00:05</b> Rust: <b>00:01</b></p>
3		<p>Uitgangshouding: <b>buiklig</b> armen naast lichaam, benen samen</p> <p>Oefening: hand naar enkel, knie maximaal plooiën</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>3699</b> Herhalingen: <b>3</b> Reeksen: <b>1</b> Zijdig: <b>2</b> Tijd/herh: <b>00:15</b> Rust: <b>00:01</b></p>
4		<p>Uitgangshouding: <b>hand- en kniesteun</b> handen onder schouder, heupen en knieën 90° geplooid, benen samen</p> <p>Oefening: hielen naar zitvlak brengen, romp buigen, daarna de borst zo ver mogelijk boven de grond vooruit bewegen, op het einde opduwen op beide armen ("sfinx"), omgekeerd terugkeren</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>4071</b> Herhalingen: <b>10</b> Reeksen: <b>1</b> Zijdig: <b>1</b> Tijd/herh: <b>00:08</b> Rust: <b>00:01</b></p>
5		<p>Uitgangshouding: <b>zijlig</b> heupen en knieën geplooid, benen op elkaar, armen gestrekt op elkaar</p> <p>Oefening: Neem plaats in zijlig (beide benen zijn gebogen). Roteer met bovenlichaam open en keer terug.</p> <p>Opmerking: <b>traag bewegen</b></p> <p>Nr. oef: <b>2144</b> Herhalingen: <b>10</b> Reeksen: <b>1</b> Zijdig: <b>2</b> Tijd/herh: <b>00:04</b> Rust: <b>00:01</b></p>
6		<p>Uitgangshouding: <b>stand op 2 benen</b> voeten gespreid, armen gekruist voor de borst</p> <p>Oefening: Neem plaats in een brede spreidstand. Plaats beide handen op de schouder en breng afwisselend je lichaamsgewicht op rechterbeen en linkerbeen. Roteer hierbij je bovenlichaam naar buiten.</p> <p>Opmerking: <b>niet te veel mee draaien met het bekken</b></p> <p>Nr. oef: <b>1552</b> Herhalingen: <b>10</b> Reeksen: <b>1</b> Zijdig: <b>1</b> Tijd/herh: <b>00:03</b> Rust: <b>00:01</b></p>

7



Uitgangshouding: **stand op 2 benen**

voeten breed gespreid, armen gestrekt naast het lichaam

Oefening:

Beide voeten wijzen naar voor. Zwaai rechterhand naar de buitenzijde van de linkerknie en zwaai vervolgens door naar rechtsachter. Verplaats hierbij de heup van links naar rechts.

Opmerking:

/

Nr. oef: **2078** Herhalingen: **10** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:04** Rust: **00:01**

8



Uitgangshouding: **stand op 2 benen**

armen gestrekt opwaarts op schouderhoogte, handen steunen tegen plint/muur, benen gestrekt en samen

Oefening:

door de benen buigen, schouder maximaal openen

Opmerking:

/

Nr. oef: **0841** Herhalingen: **10** Reeksen: **1** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:03** Rust: **00:01**

9



Uitgangshouding: **stand op 2 benen**

gestrekte armen naast de romp, uiteinde van elastiek in elke hand

Oefening:

beide gestrekte armen gelijktijdige voorwaarts opwaarts (= achterwaarts), schouderrotatie van 360° en volledige schouderrotatie (360°) terug tot aanvangshouding (soepele beweging)

Opmerking:

**soepele rotatiebeweging**

Nr. oef: **4154** Herhalingen: **30** Reeksen: **1** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:04** Rust: **00:01**