

Titel: Preventie en functionele bewegingen bovenlichaam

Voor: **Zwemmers 3de graad**

Door: **Annelies Basslé**

Created with Skill-Up software!

29 oktober 2020

Totale duur: **00:30:50 (uu:mm:ss)**




18 oefeningen: **4** **13** **1**


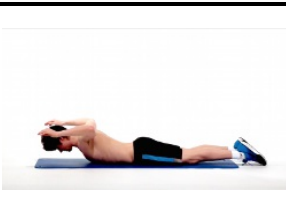






Materiaal: 



Doelstelling(en): Stretching - Mobiliteit, Lichaamscontrole, Kracht, Preventie Workoutcode: **etmhFF8rKdIE**

Opmerking(en): /

1		<p>Uitgangshouding: 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: 694 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
2		<p>Uitgangshouding: 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: 594 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
3		<p>Uitgangshouding: voeten gesteund op de grond, armen gestrekt naast het lichaam</p> <p>Oefening: kin intrekken (= craniocervicale flexie) en hoofd van de grond heffen</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 2065 Herhalingen: 20 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
4		<p>Uitgangshouding: heupen en knieën geplooid, benen op elkaar, armen gekruist voor de borst, hoofd in het verlengde van de romp</p> <p>Oefening: hoofd afwisselend links-rechts draaien</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 2063 Herhalingen: 20 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
5		<p>Uitgangshouding: benen gestrekt en samen in het verlengde van de romp, neutrale rug, ellebogen onder de schouders, onderarmen parallel aan elkaar</p> <p>Oefening: schouders uitduwen (= protractie schouders)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 2584 Herhalingen: 20 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:02 Rust: 00:01</p>
6		<p>Uitgangshouding: heupen en knieën 90° geplooid, neutrale rug, 1 arm gestrekt onder de schouder, andere hand op de rug</p> <p>Oefening: schouder uitduwen (protractie schouder), romp mag niet kantelen</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 2583 Herhalingen: 20 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:02 Rust: 00:01</p>
7		<p>Uitgangshouding: benen gestrekt in het verlengde van de romp, neutrale rug, armen gestrekt onder de schouders</p> <p>Oefening: 1 arm gestrekt zijwaarts heffen (volledig verticaal brengen), hoofd en romp draaien mee</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 2625 Herhalingen: 20 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
8		<p>Uitgangshouding: armen zijwaarts gespreid (90°), benen samen en gestrekt, romp en armen licht van de grond</p> <p>Oefening: armen zijwaarts heffen met duimen omhoog (schouderbladen naar elkaar toe), romp blijft van de grond</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3759 Herhalingen: 20 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:02 Rust: 00:01</p>

9		<p>Uitgangshouding: armen in V-vorm gespreid boven het hoofd, benen samen en gestrekt, romp licht van de grond</p> <p>Oefening: armen in V-vorm heffen, romp blijft van de grond</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3753 Herhalingen: 20 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:02 Rust: 00:01</p>
10		<p>Uitgangshouding: armen zijwaarts gespreid, ellebogen 90°, benen samen en gestrekt, romp licht van de grond</p> <p>Oefening: armen in U-vorm heffen (schouderbladen naar elkaar toe bewegen), romp blijft van de grond</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3749 Herhalingen: 20 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:02 Rust: 00:01</p>
11		<p>Uitgangshouding: heupen en knieën geplooid, voeten op de grond, neutrale rug, romp voorover, bovenarmen 90° opwaarts, ellebogen 90° geplooid, halter in elke hand</p> <p>Oefening: armen zijwaarts spreiden (ellebogen blijven 90° geplooid)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 1282 Herhalingen: 20 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
12		<p>Uitgangshouding: heupen en knieën geplooid, benen op elkaar, onderste hand onder hoofd, bovenste elleboog 90° geplooid en in de zij, halter in de hand</p> <p>Oefening: onderarm opwaarts draaien (schouderblad naar de wervelzuil brengen), nadien arm zijwaarts heffen op schouderhoogte, gestrekt terug laten zakken voor het gezicht (horizontaal)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 2487 Herhalingen: 20 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
13		<p>Uitgangshouding: voeten op heupbreedte, armen gestrekt naast het lichaam, rekker tussen beide handen</p> <p>Oefening: armen gestrekt opwaarts brengen (spanning houden tegen de rekker)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 2463 Herhalingen: 20 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
14		<p>Uitgangshouding: voeten geschrant, arm zijwaarts op schouderhoogte, elleboog 90° geplooid, onderarm opwaarts, rekker in de hand (langs voor)</p> <p>Oefening: kleine en snelle voor-achterwaartse draaibeweging maken met onderarm, elleboog blijft zo stil mogelijk op schouderhoogte</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 2428 Herhalingen: 30 Reeksen: 2 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:01 Rust: 00:00</p>
15		<p>Uitgangshouding: voeten geschrant, arm zijwaarts op schouderhoogte, elleboog 90° geplooid, onderarm opwaarts, rekker in de hand</p> <p>Oefening: voorwaartse werpbeweging (arm voorwaarts strekken op schouderhoogte)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 2429 Herhalingen: 20 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:02 Rust: 00:01</p>
16		<p>Uitgangshouding: voeten op heupbreedte, arm gestrekt voorwaarts op schouderhoogte, plyoball in de hand</p> <p>Oefening: plyoball loslaten en onmiddellijk weer vangen</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 2651 Herhalingen: 20 Reeksen: 2 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:01 Rust: 00:00</p>
17		<p>Uitgangshouding: heupen en knieën geplooid, benen op elkaar, onderste hand onder hoofd, bovenste arm gestrekt voorwaarts op schouderhoogte, plyoball in de hand</p> <p>Oefening: plyoball laten vallen en onmiddellijk weer vangen (schouderblad naar de wervelzuil houden)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 2493 Herhalingen: 20 Reeksen: 2 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:02 Rust: 00:01</p>

18



Uitgangshouding: benen gestrekt en samen in het verlengde van de romp, neutrale rug, armen gestrekt onder de schouders

Oefening: pompen met de ellebogen breed

Opmerking: /

Nr. oef: **2570** Herhalingen: **15** Reeksen: **2** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:02** Rust: **00:01**

