

Titel: Mobiliteit na training 2


Voor: **Swim Academy**

26 november 2022

7 oefeningen: 5 1 1

Door: **RobbeVanDessel**

Totale duur: **00:26:00 (uu:mm:ss)**

Materiaal: 


Created with Skill-Up software!



Doelstelling(en): Stretching - Mobiliteit

Workoutcode: **5gCXu8NSUEUs**

Opmerking(en): /

-
- 1  
- Uitgangshouding: benen 90° geplooid in heup en knie, knieën onder heupen, handen onder de schouders, neutrale rug
- Oefening: zitvlak naar de hielen brengen, rug volledig bol maken
- Opmerking: /
- Nr. oef: **715** Herhalingen: **8** Reeksen: **2** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:06** Rust: **00:01**
-
- 2  
- Uitgangshouding: handen onder schouders, heupen en knieën 90° geplooid, benen samen
- Oefening: 1 arm gestrekt schuin voorwaarts plaatsen (tegengestelde richting), nadien zitvlak richting de hielen brengen (stretching latissimus dorsi)
- Opmerking: /
- Nr. oef: **4197** Herhalingen: **3** Reeksen: **2** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:15** Rust: **00:01**
-
- 3  
- Uitgangshouding: handen onder schouders, heupen en knieën 90° geplooid, benen samen
- Oefening: arm onder de romp doorkruisen, nadien romp opendraaien en gestrekte arm opwaarts brengen
- Opmerking: /
- Nr. oef: **4228** Herhalingen: **10** Reeksen: **2** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:04** Rust: **00:01**
-
- 4  
- Uitgangshouding: handen onder hoofd, beide benen samen, knieën 90° gebogen
- Oefening: afwisselend onderbenen maximaal zijwaarts bewegen tot buitenzijde onderbenen contact maakt met de grond, heup volledig gestrekt aanhouden, hielen blijven contact houden met elkaar
- Opmerking: /
- Nr. oef: **4019** Herhalingen: **20** Reeksen: **2** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:04** Rust: **00:01**
-
- 5  
- Uitgangshouding: armen gespreid, benen samen
- Oefening: voet naar tegengestelde hand brengen
- Opmerking: /
- Nr. oef: **3701** Herhalingen: **16** Reeksen: **2** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:05** Rust: **00:01**
-
- 6  
- Uitgangshouding: 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: **8** Reeksen: **2** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:06** Rust: **00:01**
-
- 7  
- Uitgangshouding: handen steunen op de grond, armen gestrekt, benen gestrekt en samen
- Oefening: afwisselend elke hiel naar de grond duwen
- Opmerking: /
- Nr. oef: **2082** Herhalingen: **20** Reeksen: **2** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:03** Rust: **00:01**
-