

Titel: Mobiliteit na training 3


Voor: **Swim Academy**

26 januari 2023

7 oefeningen: 2 4 1

Door: **RobbeVanDessel**

Totale duur: **00:10:26 (uu:mm:ss)**

Materiaal: 

Created with Skill-Up software!



Doelstelling(en): Stretching - Mobiliteit

Workoutcode: **5XHXwDul4lqx**

Opmerking(en): /

-
- 1 
- 
- Uitgangshouding: handen achter het hoofd, benen gespreid, knieën geplooid, voeten op de grond
Oefening: 1 been naar binnen draaien, romp blijft op de grond
Opmerking: /
Nr. oef: **3774** Herhalingen: **10** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:04** Rust: **00:01**
-
- 2 
- 
- Uitgangshouding: handen achter het hoofd, knieën geplooid, voeten op de grond
Oefening: benen samen zijwaarts brengen, schouders en voeten houden contact met de grond
Opmerking: /
Nr. oef: **3771** Herhalingen: **10** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:04** Rust: **00:01**
-
- 3 
- 
- Uitgangshouding: handen achter het hoofd, 1 been gestrekt, andere geplooid in heup en knie (90°)
Oefening: geplooide been uitstrekken naar boven met kapstokvoet (dorsiflexie enkel)
Opmerking: **telkens 3" gestrekt houden**
Nr. oef: **3789** Herhalingen: **8** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:05** Rust: **00:01**
-
- 4 
- 
- Uitgangshouding: benen gestrekt en samen, armen gestrekt zijwaarts gespreid
Oefening: afwisselend elk been gestrekt naar tegengestelde hand zwaaien
Opmerking: /
Nr. oef: **598** Herhalingen: **16** Reeksen: **1** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:04** Rust: **00:01**
-
- 5 
- 
- Uitgangshouding: 1 hand plat op de grond, andere arm 90° geplooid in schouder en elleboog, benen gestrekt en samen
Oefening: romp draaien in de richting van gesteunde hand, buitenste been onder ander been doorbrengen tot 90-90 positie in heup en knie
Opmerking: /
Nr. oef: **4201** Herhalingen: **3** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:10** Rust: **00:01**
-
- 6 
- 
- Uitgangshouding: benen gestrekt en gespreid, armen gestrekt schuin opwaarts
Oefening: Neem plaats in ruglig (spreid hierbij benen en armen). Breng rechterhand naar linkerhand en ga door tot aan linkervoet. Keer vervolgens terug.
Opmerking: /
Nr. oef: **2160** Herhalingen: **16** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:03** Rust: **00:01**
-
- 7 
- 
- 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: **1** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:06** Rust: **00:01**
-