

Titel: HT 03 - Actieve controle romp-bekken

Voor: **Swim Academy**

Door: **RobbeVanDessel**

Created with Skill-Up software!

26 januari 2023

Totale duur: **00:18:22 (uu:mm:ss)**

18 oefeningen: 8 8 2







Materiaal: 



Doelstelling(en): Cardio, Kracht, Stretching - Mobiliteit, Lichaamscontrole, Workoutcode: **sBXRLKObXWya**

Preventie

Opmerking(en): /

1		<p>Uitgangshouding: springtouw achter beide voeten, voeten samen, armen ontspannen naast het lichaam</p> <p>Oefening: springen met voeten geschrant (afwisselend elke voet voorwaarts plaatsen)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 1225 Herhalingen: 1 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 03:00 Rust: 00:00</p>
2		<p>Uitgangshouding: armen achter het hoofd, benen gestrekt en samen</p> <p>Oefening: romp en benen samen heffen (eindpositie even aanhouden)</p> <p>Opmerking: Afwisselend romp heffen, benen heffen en romp --> benen heffen (=1)</p> <p>Nr. oef: 3710 Herhalingen: 8 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>
3		<p>Uitgangshouding: benen gestrekt en samen, benen van de grond, armen gestrekt naast het lichaam, hoofd in het verlengde van de romp</p> <p>Oefening: armen opwaarts brengen in het verlengde van de romp, tegelijk benen spreiden</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 2022 Herhalingen: 15 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>
4		<p>Uitgangshouding: benen gestrekt en samen, handen op het bekken</p> <p>Oefening: bekken kantelen: afwisselend holle en bolle rug maken (ante- en retroversie bekken)</p> <p>Opmerking: bovenrug niet mee laten hollen</p> <p>Nr. oef: 700 Herhalingen: 5 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:10 Rust: 00:01</p>
5		<p>Uitgangshouding: armen zijwaarts gespreid, benen gestrekt en samen</p> <p>Oefening: gebogen knieën maximaal optrekken tot aan het hoofd</p> <p>Opmerking: traag op, traag neer (gecontroleerde uitvoering!)</p> <p>Nr. oef: 3801 Herhalingen: 15 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>
6		<p>Uitgangshouding: heupen en knieën licht geplooid, voeten steunen met de toppen op de grond, neutrale rug, handen aan het hoofd</p> <p>Oefening: beide heupen opendraaien naar buiten (voeten blijven tegen elkaar)</p> <p>Opmerking: zonder compensatie rug</p> <p>Nr. oef: 675 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
7		<p>Uitgangshouding: handen op het hoofd, heupen en knieën geplooid, voeten op de grond</p> <p>Oefening: bekken heffen zodat romp, bekken en bovenbenen in elkaars verlengde zijn ("brugje"), daarna beide benen opendraaien</p> <p>Opmerking: behoud neutrale kromming doorheen hele reeks</p> <p>Nr. oef: 3900 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>
8		<p>Uitgangshouding: armen in het verlengde van de romp, heupen en knieën geplooid, voeten op de grond</p> <p>Oefening: romp oprichten van de grond (afrollen)</p> <p>Opmerking: boven kort even vasthouden (gecontroleerde uitvoering: TRAAG!)</p> <p>Nr. oef: 3833 Herhalingen: 15 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>

9		<p>Uitgangshouding: armen in het verlengde van de romp, benen gestrekt en samen, romp en benen licht van de grond</p> <p>Oefening: afwisselend armen en benen hoger heffen (schommelbeweging)</p> <p>Opmerking: Geen opdracht: recht blijven liggen op één lijn. Controleer de positie</p> <p>Nr. oef: 3886 Herhalingen: 1 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:30 Rust: 00:01</p>
10		<p>Uitgangshouding: onderste arm onder het hoofd, bovenste arm naast het lichaam, benen gestrekt en op elkaar, benen in het verlengde van de romp</p> <p>Oefening: bovenste arm in een halve cirkel voorwaarts tot in het verlengde van de romp brengen</p> <p>Opmerking: Onderste arm mag ook gestrekt in het verlengde van de romp liggen</p> <p>Nr. oef: 4088 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
11		<p>Uitgangshouding: handen achter het hoofd, onderste been licht geplooid (voet in het verlengde van de romp), bovenste been gestrekt in het verlengde van de romp</p> <p>Oefening: bovenste been licht heffen, nadien kleine cirkels maken met gestrekt been</p> <p>Opmerking: Onderste been en arm zijn gestrekt in het verlengde van de romp</p> <p>Nr. oef: 4082 Herhalingen: 30 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:01 Rust: 00:00</p>
12		<p>Uitgangshouding: bovenste arm gestrekt in het verlengde van de romp-heup en knieën, hoofd neutraal in het verlengde van de romp</p> <p>Oefening: bovenste arm gestrekt in een halve cirkel zijwaarts tot in het verlengde van de romp brengen</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4049 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:02 Rust: 00:01</p>
13		<p>Uitgangshouding: elleboog onder schouder, andere arm naast het lichaam, bovenbenen in het verlengde van de romp, knieën 90° geplooid, benen samen</p> <p>Oefening: bovenste been zijwaarts brengen</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4039 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
14		<p>Uitgangshouding: heupen en knieën 90° geplooid, neutrale rug, armen gestrekt onder de schouders</p> <p>Oefening: schouders uitduwen (= protractie schouders)</p> <p>Opmerking: 2" in-, 2" uitduwen</p> <p>Nr. oef: 2581 Herhalingen: 15 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:02 Rust: 00:01</p>
15		<p>Uitgangshouding: armen gestrekt onder schouders, steunen op beide handen, heupen en knieën 90° geplooid, knieën onder heupen, neutrale rug</p> <p>Oefening: romp voor-achterwaarts brengen, kromming in de rug blijft ongewijzigd</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 705 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>
16		<p>Uitgangshouding: knieën 90° geplooid, bovenbenen in het verlengde van de romp, neutrale rug, armen gestrekt onder de schouders</p> <p>Oefening: pompen met de ellebogen breed</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 2568 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:02 Rust: 00:01</p>
17		<p>Uitgangshouding: heup gestrekt, ellebogen op schouderbreedte, knieën en voeten samen, hoofd neutraal in verlengde van romp</p> <p>Oefening: aanhouden van de uitgangshouding, accent op activiteit bilspieren</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3990 Herhalingen: 30 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:01 Rust: 00:00</p>
18		<p>Uitgangshouding: armen achter het hoofd, benen samen en gestrekt, romp en benen licht van de grond</p> <p>Oefening: afwisseld romp en benen hoger heffen (schommelbeweging)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3737 Herhalingen: 30 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:01 Rust: 00:00</p>