

Titel: HT 01 - Actieve controle bekken (anteversie) ivf ligging

Voor: **Swim Academy VZF**


Door: **RobbeVanDessel**

Created with Skill-Up software!

30 september 2022

Totale duur: **00:21:17 (uu:mm:ss)**

15 oefeningen: **11** **4** **0**









Materiaal: 



Doelstelling(en): Coördinatie, Stretching - Mobiliteit, Kracht, Lichaamscontrole

Workoutcode: **bG7gS6m6Rd0o**

Opmerking(en): /

1		<p>Uitgangshouding: benen gestrekt en licht gespreid, armen gestrekt naast het lichaam</p> <p>Oefening: al springend benen spreiden en sluiten, afwisselend 1 arm voorwaarts strekken en andere arm zijwaarts (tot op schouderhoogte)</p> <p>Opmerking: Verschillende loop- en sprongvormen ter plaatse (keuze coach)</p> <p>Nr. oef: 438 Herhalingen: 1 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 02:00 Rust: 00:00</p>
2		<p>Uitgangshouding: 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: 4071 Herhalingen: 6 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:08 Rust: 00:01</p>
3		<p>Uitgangshouding: voeten breed gespreid, armen gestrekt naast het lichaam</p> <p>Oefening: Beide voeten wijzen naar voor. Zwaai rechterhand naar de buitenzijde van de linker knie en zwaai vervolgens door naar rechtsachter. Verplaats hierbij de heup van links naar rechts.</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 2078 Herhalingen: 16 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>
4		<p>Uitgangshouding: voeten op heupbreedte, armen gestrekt naast het lichaam</p> <p>Oefening: Zet een kleine stap met linkervoet naar achteren en duw tevens het zitvlak naar achteren. Strek het rechterbeen en trek de tenen naar je toe. Breng de linkerhand links naar omhoog.</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 2080 Herhalingen: 16 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
5		<p>Uitgangshouding: benen gestrekt en samen, handen onder het voorhoofd</p> <p>Oefening: afwisselend elk been gestrekt heffen</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 686 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>
6		<p>Uitgangshouding: benen gestrekt en samen, handen onder het voorhoofd</p> <p>Oefening: zwembeweging met beide benen (1 been opwaarts, 1 been neerwaarts)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 690 Herhalingen: 1 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 01:00 Rust: 00:00</p>
7		<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: 00:05 Rust: 00:01</p>
8		<p>Uitgangshouding: ruglig, handen aan het hoofd, ellebogen op de grond, gestrekte benen tegen elkaar op +/- 10 cm van de grond, rug volledig tegen de grond</p> <p>Oefening: 1 been buigen tot 90° buiging in heup en 90° buiging in knie, kortstondig aanhouden, vervolgens terug strekken tot beide benen samen tot in verlengde van de romp (geen contact met de grond)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3861 Herhalingen: 14 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>

9 		<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")</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3894 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
10 		<p>Uitgangshouding: armen naast het lichaam, heupen en knieën geplooid, voeten op de grond</p> <p>Oefening: bekken heffen zodat romp, bekken en bovenbenen in elkaars verlengde zijn ("brugje"), daarna 1 been uitstrekken</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3897 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>
11 		<p>Uitgangshouding: handen achter het hoofd, benen gestrekt en op elkaar in het verlengde van de romp</p> <p>Oefening: bovenste been plooiën tot 90° in heup en knie</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4080 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
12 		<p>Uitgangshouding: 1 hand onder het hoofd, ander steunt voor het lichaam, benen gestrekt en op elkaar</p> <p>Oefening: benen samen optillen van de grond</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3880 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:02 Rust: 00:01</p>
13 		<p>Uitgangshouding: handen onder schouders, heupen en knieën 90° geplooid</p> <p>Oefening: afwisselend volledige rug hol en bol maken, hoofd beweegt mee</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3984 Herhalingen: 5 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:08 Rust: 00:01</p>
14 		<p>Uitgangshouding: handen onder schouders, heupen en knieën 90° geplooid</p> <p>Oefening: afwisselend holle en bolle rug maken (ante- en retroversie bekken), hoofd blijft in verlengde romp</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3983 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>
15 		<p>Uitgangshouding: heupen en knieën 90° geplooid, handen onder schouders, benen samen</p> <p>Oefening: 1 been volledig uitstrekken zonder kromming in de rug te veranderen</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3946 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>