

Titel: Algemene Fitheid - Stabiliteit Easy

Voor: **Zeker Sporten**

30 maart 2020

13 oefeningen: 9 4 0

Door: **Zeker Sporten**

Totale duur: **00:30:36 (uu:mm:ss)**

Materiaal: 

Created with Skill-Up software!













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

Workoutcode: **EQevJV5zuP68**



Opmerking(en): /

1		<p>Uitgangshouding: stand, voeten op heupbreedte, armen gekruist voor de romp</p> <p>Oefening: squat-beweging: gelijktijdig buiging door beide benen, tijdens buiging benen inclineert romp voorwaarts, hoofd blijft in neutrale positie, armen gekruist voor de romp</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4117 Herhalingen: 12 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>
2		<p>Uitgangshouding: voeten op heupbreedte, armen gestrekt naast het lichaam</p> <p>Oefening: Stap uit in 4 verschillende richtingen</p> <p>Opmerking: Helemaal rond als 1 uitvoering tellen. 1 reeks Links, 1 reeks Rechts.</p> <p>Nr. oef: 2142 Herhalingen: 6 Reeksen: 2 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:10 Rust: 00:01</p>
3		<p>Uitgangshouding: voeten op heupbreedte, handen voorwaarts gesteund tegen de muur</p> <p>Oefening: Sta naar de muur gericht en laat je lichaam naar de muur vallen. Duw je vervolgens terug..</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 2205 Herhalingen: 10 Reeksen: 2 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:02 Rust: 00:01</p>
4		<p>Uitgangshouding: beide handen gesteund tegen de muur</p> <p>Oefening: Reik met rechervoet afwisselend diagonaal naar links en rechts achterwaarts. Ontspan hierbij het steunbeen, waarbij de knie mag plooiën. Laat hierbij de linkerhiel niet los van de grond komen.</p> <p>Opmerking: 1 reeks Links, 1 reeks Rechts</p> <p>Nr. oef: 2155 Herhalingen: 10 Reeksen: 2 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>
5		<p>Uitgangshouding: voeten geschrinkt, armen gestrekt naast het lichaam</p> <p>Oefening: Plaats de voeten voor elkaar op 1 lijn en breng beide armen gestrekt naar voren op schouderhoogte. Roteer beide armen afwisselend van rechts naar links.</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 1566 Herhalingen: 10 Reeksen: 2 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
6		<p>Uitgangshouding: stand op tenen met handen op het hoofd</p> <p>Oefening: voorwaarts stappen met steun op voorvoeten (hielen maximaal heffen van de grond), heup gestrekt (activiteit bilspieren), controle buik-rug (co-contractie), hoofd in neutrale positie</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4113 Herhalingen: 20 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>
7		<p>Uitgangshouding: heupen en knieën licht geplooid, voeten steunen op de grond, neutrale rug, handen aan het hoofd</p> <p>Oefening: afwisselend elke voet heffen en heup 90° plooiën, nadien been uitstrekken net boven de grond</p> <p>Opmerking: 1 reeks Links, 1 reeks Rechts</p> <p>Nr. oef: 666 Herhalingen: 10 Reeksen: 2 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:06 Rust: 00:01</p>
8		<p>Uitgangshouding: handen achter het hoofd, heupen en knieën licht geplooid (voeten in het verlengde van de romp)</p> <p>Oefening: bovenste been uitstrekken, nadien heup en knie plooiën tot 90°</p> <p>Opmerking: 1 reeks Links, 1 reeks Rechts</p> <p>Nr. oef: 4078 Herhalingen: 10 Reeksen: 2 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:05 Rust: 00:01</p>



9  

Uitgangshouding: zitvlak op beide hielen, benen samen, armen gekruist voor de borst, romp voorover gebogen ("bolletje")

Oefening: rug afrollen tot romp recht is en heupen 90° geplooid (omgekeerd terugkeren)

Opmerking: /

Nr. oef: **4068** Herhalingen: **10** Reeksen: **2** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:05** Rust: **00:01**



10  

Uitgangshouding: elleboog onder schouder, andere arm naast het lichaam, bovenbenen in het verlengde van de romp, knieën 90° geplooid, benen samen

Oefening: bovenste been uitstrekken (tenen blijven net boven de grond)

Opmerking: **1 reeks Links, 1 reeks Rechts**

Nr. oef: **4041** Herhalingen: **8** Reeksen: **2** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:03** Rust: **00:01**



11  

Uitgangshouding: ellebogen onder schouders, benen gestrekt en samen

Oefening: ter plaatse stappen

Opmerking: /

Nr. oef: **3995** Herhalingen: **12** Reeksen: **2** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:02** Rust: **00:01**



12  

Uitgangshouding: handen op het hoofd, heupen en knieën geplooid, voeten op de grond

Oefening: bekken heffen tot romp, bekken en bovenbenen in elkaars verlengde zijn ("brugje"), daarna elk been afwisselend heffen

Opmerking: /

Nr. oef: **3904** Herhalingen: **8** Reeksen: **2** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:04** Rust: **00:01**

13  

Uitgangshouding: armen gestrekt boven hoofd, licht van de grond, benen samen en gestrekt

Oefening: kleine peddelbeweging met de armen (1 opwaarts, andere neerwaarts)

Opmerking: /

Nr. oef: **3735** Herhalingen: **20** Reeksen: **2** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:01** Rust: **00:00**