

# Titel: Specifieke Preventie-oefeningen Enkel

Voor: Zeker Sporten

Door: Zeker Sporten

Created with Skill-Up software!

31 maart 2020

Totale duur: 00:33:00 (uu:mm:ss)

14 oefeningen: 14 0 0

Materiaal: 











Doelstelling(en): Preventie, Evenwicht, Kracht, Stretching - Mobiliteit

Workoutcode: JKQfg6zArpcB



Opmerking(en): /

1		<p>Uitgangshouding: benen gestrekt en samen, voeten achter lange airex mat, armen gestrekt opwaarts, plyoball in een hand</p> <p>Oefening: voorwaarts over de lange mat stappen</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>1952</b> Herhalingen: <b>12</b> Reeksen: <b>1</b> Zijdig: <b>2</b> Tijd/herh: <b>00:03</b> Rust: <b>00:01</b></p>
2		<p>Uitgangshouding: benen gestrekt en samen, voeten achter lange airex mat, armen gestrekt naast het lichaam</p> <p>Oefening: voorwaarts wandelen over lange mat, 1 knie telkens hoog heffen (voet naast de mat terugzetten)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>1959</b> Herhalingen: <b>12</b> Reeksen: <b>1</b> Zijdig: <b>2</b> Tijd/herh: <b>00:03</b> Rust: <b>00:01</b></p>
3		<p>Uitgangshouding: voeten naast lange airex mat, heupen en knieën licht geplooid, neutrale rug, armen licht geplooid naast het lichaam</p> <p>Oefening: zijwaarts stappen over lange mat</p> <p>Opmerking: <b>1 reeks eerst Rechts plaatsen, 1 reeks Links</b></p> <p>Nr. oef: <b>1963</b> Herhalingen: <b>12</b> Reeksen: <b>2</b> Zijdig: <b>2</b> Tijd/herh: <b>00:04</b> Rust: <b>00:01</b></p>
4		<p>Uitgangshouding: armen gestrekt opwaarts op schouderhoogte, handen steunen tegen plint/muur, benen gestrekt en samen</p> <p>Oefening: hielen van de grond heffen</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>843</b> Herhalingen: <b>12</b> Reeksen: <b>1</b> Zijdig: <b>2</b> Tijd/herh: <b>00:02</b> Rust: <b>00:01</b></p>
5		<p>Uitgangshouding: benen gestrekt, bal klemmen tussen enkels, handen op het hoofd</p> <p>Oefening: op de tenen gaan staan (bal blijft geklemd tussen beide enkels)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>724</b> Herhalingen: <b>12</b> Reeksen: <b>1</b> Zijdig: <b>1</b> Tijd/herh: <b>00:02</b> Rust: <b>00:01</b></p>
6		<p>Uitgangshouding: zit op krukje, heupen en knieën 90 geplooid, 1 voet op een handdoek</p> <p>Oefening: tenen plooiën en handdoek vastgrijpen</p> <p>Opmerking: <b>1 reeks Rechts en 1 reeks Links uitvoeren</b></p> <p>Nr. oef: <b>764</b> Herhalingen: <b>12</b> Reeksen: <b>2</b> Zijdig: <b>2</b> Tijd/herh: <b>00:02</b> Rust: <b>00:01</b></p>
7		<p>Uitgangshouding: beide voeten op airex matje, armen gestrekt naast het lichaam</p> <p>Oefening: afwisselend op buiten- en binnenkant voeten steunen (voetzolen naar binnen en buiten draaien)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>2667</b> Herhalingen: <b>30</b> Reeksen: <b>2</b> Zijdig: <b>2</b> Tijd/herh: <b>00:01</b> Rust: <b>00:00</b></p>
8		<p>Uitgangshouding: beide voeten achter airex matje, armen gestrekt naast het lichaam</p> <p>Oefening: squat: buigen in heup en knie, opspringen en met beide voeten op matje landen in squat</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>2674</b> Herhalingen: <b>12</b> Reeksen: <b>1</b> Zijdig: <b>2</b> Tijd/herh: <b>00:03</b> Rust: <b>00:01</b></p>

9		<p>Uitgangshouding: beide voeten gespreid over een airex matje, armen gestrekt naast het lichaam</p> <p>Oefening: 1 voet op het matje plaatsen, andere voet bijplaatsen</p> <p>Opmerking: <b>1 reeks eerst Rechts plaatsen, 1 reeks Links</b></p> <p>Nr. oef: <b>2671</b> Herhalingen: <b>12</b> Reeksen: <b>2</b> Zijdig: <b>2</b> Tijd/herh: <b>00:02</b> Rust: <b>00:01</b></p>
10		<p>Uitgangshouding: 1 voet op airex matje, andere voet erachter, armen gestrekt naast het lichaam</p> <p>Oefening: buigen door beide knieën, neutrale rug (achterste knie tot net boven de grond brengen, voorste knie blijft boven enkel)</p> <p>Opmerking: <b>1 reeks Rechts en 1 reeks Links uitvoeren</b></p> <p>Nr. oef: <b>2670</b> Herhalingen: <b>12</b> Reeksen: <b>2</b> Zijdig: <b>2</b> Tijd/herh: <b>00:04</b> Rust: <b>00:01</b></p>
11		<p>Uitgangshouding: 1 voet op airex matje, andere been licht geplooid in heup en knie, armen gestrekt naast het lichaam</p> <p>Oefening: balans houden op 1 been</p> <p>Opmerking: <b>2 reeksen Rechts en 2 reeksen Links uitvoeren</b></p> <p>Nr. oef: <b>2676</b> Herhalingen: <b>30</b> Reeksen: <b>4</b> Zijdig: <b>1</b> Tijd/herh: <b>00:01</b> Rust: <b>00:00</b></p>
12		<p>Uitgangshouding: beide voeten op airex matje, armen gestrekt naast het lichaam</p> <p>Oefening: 1 been 90° plooiën in heup en knie, andere been blijft gestrekt</p> <p>Opmerking: <b>1 reeks Rechts en 1 reeks Links uitvoeren</b></p> <p>Nr. oef: <b>2672</b> Herhalingen: <b>12</b> Reeksen: <b>2</b> Zijdig: <b>2</b> Tijd/herh: <b>00:03</b> Rust: <b>00:01</b></p>
13		<p>Uitgangshouding: 1 been op het matje, het andere er net boven.</p> <p>Oefening: 1 been schuin achter het lichaam doorsteken en terug naar voor brengen.</p> <p>Opmerking: <b>1 reeks Rechts en 1 reeks Links uitvoeren</b></p> <p>Nr. oef: <b>1706</b> Herhalingen: <b>12</b> Reeksen: <b>2</b> Zijdig: <b>2</b> Tijd/herh: <b>00:03</b> Rust: <b>00:01</b></p>
14		<p>Uitgangshouding: Met 1 voet gesteund op de step.</p> <p>Oefening: Met 1 been voorwaarts van de step afspringen, landing opvangen door het zitvlak naar achter uit te brengen en knieën te plooiën, lichaam blijft in 1 lijn.</p> <p>Opmerking: <b>1 reeks Rechts en 1 reeks Links uitvoeren</b></p> <p>Nr. oef: <b>1729</b> Herhalingen: <b>12</b> Reeksen: <b>2</b> Zijdig: <b>2</b> Tijd/herh: <b>00:03</b> Rust: <b>00:01</b></p>