

Titel: Specifieke Preventie-oefeningen Romp

Voor: **Zeker Sporten**

Door: **Zeker Sporten**

Created with Skill-Up software!

31 maart 2020

Totale duur: **00:31:12 (uu:mm:ss)**

19 oefeningen: **16** **3** **0**

Materiaal: 



Doelstelling(en): Kracht, Stretching - Mobiliteit, Preventie, Lichaamscontrole Workoutcode: **NZK6dR2sULM0**

Opmerking(en): /



-
- 1   Uitgangshouding: 1 voet voorwaarts, knieën licht geplooid, armen gekruist tov de benen
Oefening: zijwaartse sprong afwisselend links-rechts, telkens andere voet voorwaarts plaatsen (armen bewegen gekruist mee)
Opmerking: /
Nr. oef: **755** Herhalingen: **20** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:02** Rust: **00:01**
-
- 2   Uitgangshouding: benen gestrekt in het verlengde van de romp en samen, armen gestrekt onder de schouders
Oefening: achteruit / vooruit stappen met beide handen tot aan de tenen (benen blijven gestrekt)
Opmerking: /
Nr. oef: **600** Herhalingen: **15** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:05** Rust: **00:01**
-
- 3   Uitgangshouding: swiss ball onder bekken, benen gestrekt en samen, steunen op beide handen, armen onder de schouders
Oefening: 1 been licht heffen en gestrekt zijwaarts bewegen
Opmerking: **Afwisselend Rechts - Links uitvoeren**
Nr. oef: **829** Herhalingen: **20** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:02** Rust: **00:01**
-
- 4   Uitgangshouding: Handsen onder de schouder gesteund op flowin pads, romp in neutrale houding.
Oefening: - Beiden armen gelijktijdig lichtjes zijwaarts spreiden - Romp blijft in neutrale houding, schouderbladen gefixeerd tegen de romp
Opmerking: /
Nr. oef: **1426** Herhalingen: **15** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:02** Rust: **00:01**
-
- 5   Uitgangshouding: knieën 90° geplooid, bovenbenen in het verlengde van de romp, neutrale rug, ellebogen onder de schouders, onderarmen parallel aan elkaar
Oefening: schouders uitduwen (= protractie schouders)
Opmerking: /
Nr. oef: **2585** Herhalingen: **15** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:02** Rust: **00:01**
-
- 6   Uitgangshouding: armen in het verlengde van de romp, benen gestrekt en samen, voorhoofd op de grond
Oefening: arm en tegengestelde been samen heffen (eindpositie even aanhouden)
Opmerking: **1 reeks Links arm/Rechts been en 1 reeks andersom**
Nr. oef: **3754** Herhalingen: **12** Reeksen: **2** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:03** Rust: **00:01**
-
- 7   Uitgangshouding: Ellebogen gesteund en benen gestrekt van de grond.
Oefening: Benen zo ver mogelijk openen en weer sluiten.
Opmerking: **Kan ook zonder rekker.**
Nr. oef: **1761** Herhalingen: **12** Reeksen: **1** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:02** Rust: **00:01**
-
- 8   Uitgangshouding: armen gestrekt onder schouders, steunen op beide handen, heupen en knieën 90 geplooid, knieën onder heupen op balance pad, neutrale rug
Oefening: romp voorwaarts brengen, schouders voorbij de handen, kromming in de rug blijft ongewijzigd
Opmerking: /
Nr. oef: **709** Herhalingen: **12** Reeksen: **1** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:03** Rust: **00:01**
-

9			<p>Uitgangshouding: armen gestrekt onder schouders, steunen op beide handen, heupen en knieën 90° geplooid, knieën onder heupen op balance pad, neutrale rug</p> <p>Oefening: romp achterwaarts brengen, schouders achter de handen, kromming in de rug blijft ongewijzigd</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 710 Herhalingen: 12 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
10			<p>Uitgangshouding: ellebogen 90° geplooid op swiss ball onder de schouders, heupen en knieën 90° geplooid, knieën onder heupen, neutrale rug</p> <p>Oefening: romp en schouders voorwaarts brengen, kromming in de rug blijft ongewijzigd</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 706 Herhalingen: 12 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:06 Rust: 00:01</p>
11			<p>Uitgangshouding: zit op swiss ball, heupen en knieën 90° geplooid, benen licht gespreid, neutrale rug, armen gestrekt naast het lichaam</p> <p>Oefening: afwisselend elke arm voorwaarts heffen tot boven de schouder, tegelijk tegengestelde voet van de grond heffen, kromming in de rug blijft ongewijzigd</p> <p>Opmerking: 1 reeks Links arm/Rechts been en 1 reeks andersom</p> <p>Nr. oef: 632 Herhalingen: 12 Reeksen: 2 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>
12			<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 opendraaien (voeten blijven op elkaar)</p> <p>Opmerking: 1 reeks Rechts en 1 reeks Links</p> <p>Nr. oef: 4038 Herhalingen: 12 Reeksen: 2 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
13			<p>Uitgangshouding: voorhoofd licht van de grond, armen naast het lichaam, benen gestrekt en samen, armen en benen licht van de grond</p> <p>Oefening: armen zijwaarts spreiden, tegelijk benen spreiden</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4030 Herhalingen: 12 Reeksen: 2 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
14			<p>Uitgangshouding: ellebogen onder schouders, benen gestrekt en samen</p> <p>Oefening: schouders voorbij de ellebogen brengen</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4011 Herhalingen: 30 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:02 Rust: 00:01</p>
15			<p>Uitgangshouding: ellebogen onder schouders, benen gestrekt en samen</p> <p>Oefening: bekken heffen en hoog houden</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4012 Herhalingen: 30 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:01 Rust: 00:00</p>
16			<p>Uitgangshouding: ellebogen onder schouders, knieën 90° geplooid, benen samen</p> <p>Oefening: 1 arm zijwaarts uitstrekken</p> <p>Opmerking: Afwisselend Links / Rechts uitstrekken</p> <p>Nr. oef: 3999 Herhalingen: 12 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
17			<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 op de tenen gaan staan</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3901 Herhalingen: 15 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>
18			<p>Uitgangshouding: armen in het verlengde van de romp, benen gestrekt en samen</p> <p>Oefening: knieën plooiën en romp oprollen (schouders houden contact met de grond), handen komen knieën raken</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3767 Herhalingen: 15 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>

19



Uitgangshouding: handen onder schouders, benen gestrekt en samen, romp in het verlengde bovenbenen

Oefening: armen voorwaarts uitstrekken en heupen 90° plooiën ("piramide")

Opmerking: /

Nr. oef: **4017** Herhalingen: **15** Reeksen: **1** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:05** Rust: **00:01**