

STABILISATIE / STRETCH

1		<p>Uitgangshouding: stand met gestrekte armen opwaarts, voeten op heupbreedte</p> <p>Oefening: 1 been zijwaarts achter steunbeen kruisen (= stretching buitenzijde heupregio), romp naar zelfde zijde maximaal zijwaarts buiten, ("banaan"-vorm: achterste been en romp-armen)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4175 Herhalingen: 3 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:20 Rust: 00:15</p>
2		<p>Uitgangshouding: armen in het verlengde van de romp, knieën geplooid en samen, voeten op de grond</p> <p>Oefening: benen samen zijwaarts draaien, schouders en voeten houden contact met de grond</p> <p>Opmerking: mag ook met armen naast.</p> <p>Nr. oef: 3772 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>
3		<p>Uitgangshouding: armen in het verlengde van de romp, benen gespreid, knieën geplooid, voeten op de grond</p> <p>Oefening: 1 been naar binnen draaien, romp blijft op de grond</p> <p>Opmerking: mag ook met armen naast, zodat onderrug tegen de mat is!</p> <p>Nr. oef: 3773 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>
4		<p>Uitgangshouding: armen naast het lichaam, benen gestrekt en samen</p> <p>Oefening: armen in een halve cirkel over de grond tot in het verlengde van de romp brengen</p> <p>Opmerking: onderrug tegen de grond houden.</p> <p>Nr. oef: 3811 Herhalingen: 10 Reeksen: 3 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:05 Rust: 00:01</p>
5		<p>Uitgangshouding: handen achter het hoofd, benen gestrekt en samen</p> <p>Oefening: ellebogen naar elkaar toe bewegen</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3814 Herhalingen: 10 Reeksen: 2 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
6		<p>Uitgangshouding: 1 arm naast het lichaam, 1 arm in het verlengde van de romp, heupen en knieën geplooid, voeten op de grond</p> <p>Oefening: armen tegelijk in een halve cirkel boven het hoofd bewegen (1 arm opwaarts, 1 arm neerwaarts)</p> <p>Opmerking: mag ook met rekker bij juiste uitvoering</p> <p>Nr. oef: 3823 Herhalingen: 10 Reeksen: 3 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
7		<p>Uitgangshouding: 1 arm in het verlengde van de romp, 1 arm naast het lichaam, benen gestrekt en samen</p> <p>Oefening: armen tegelijk in een halve cirkel over de grond bewegen (1 arm opwaarts, 1 arm neerwaarts)</p> <p>Opmerking: oplettten benen gestrekt, onderrug!! niet lukt = niet doen</p> <p>Nr. oef: 3826 Herhalingen: 10 Reeksen: 3 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
8		<p>Uitgangshouding: voeten op schouderbreedte, rekker klemmen onder voet en vasthouden in 1 hand</p> <p>Oefening: arm voorwaarts heffen (door eerst elleboog te plooiën), daarna schuin voorwaarts gestrekte arm traag laten zakken</p> <p>Opmerking: kan met flesje halve liter gedaan worden</p> <p>Nr. oef: 4119 Herhalingen: 10 Reeksen: 2 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>