

Titel: Algemene fitheid - Mobiliteit Hard

Voor: **Zeker Sporten**

Door: **Zeker Sporten**

Created with Skill-Up software!

30 maart 2020

Totale duur: **00:40:02 (uu:mm:ss)**

16 oefeningen: 9 6 1

Materiaal: 




















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

Workoutcode: **K30RiJhKxIMR**



Opmerking(en): /

-
- 1   Uitgangshouding: benen gespreid, handen voorwaarts gesteund tegen de muur
Oefening: Beide onderarmen tegen de muur, brede spreidstand. Plaats afwisselend je lichaamsgewicht op rechterbeen en reik met rechterhand diagonaal naar achteren. Wissel vervolgens van kant.
Opmerking: **1 reeks Links, 1 reeks Rechts**
Nr. oef: **2213** Herhalingen: **8** Reeksen: **2** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:04** Rust: **00:01**
-
- 2   Uitgangshouding: voeten geschrinkt, armen gestrekt naast het lichaam
Oefening: 90° tov de muur. Voorwaartse spreidstand, voet het dichtst tegen de muur vooraan, achterste hiel omhoog. Reik met verste hand weg van de muur en boven het hoofd (tik de muur).
Opmerking: **1 reeks Links, 1 reeks Rechts**
Nr. oef: **2198** Herhalingen: **8** Reeksen: **2** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:02** Rust: **00:01**
-
- 3   Uitgangshouding: voeten op heupbreedte, bal op tafel, 1 hand op de bal, arm naast het lichaam
Oefening: bal naar voor rollen met gestrekte arm, tegelijk romp licht voorover buigen met neutrale rug en tegengestelde been gestrekt achterwaarts heffen
Opmerking: **1 reeks Links, 1 reeks Rechts**
Nr. oef: **2592** Herhalingen: **8** Reeksen: **2** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:03** Rust: **00:01**
-
- 4   Uitgangshouding: voeten op heupbreedte, armen voor het lichaam, handpalmen naar elkaar toe, halter in elke hand
Oefening: armen opendraaien: ellebogen op schouderhoogte, onderarmen opwaarts draaien, duimen wijzen naar achter (bovenrug mee strekken)
Opmerking: /
Nr. oef: **2469** Herhalingen: **10** Reeksen: **1** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:03** Rust: **00:01**
-
- 5   Uitgangshouding: voeten op heupbreedte, handen gestrekt voorwaarts tegen de muur
Oefening: Lichaam staat voor muur met rechterhand tegen de muur. Roteer met je lichaam dichter tegen de muur en vervolgens verder van de muur.
Opmerking: **1 reeks Links, 1 reeks Rechts**
Nr. oef: **2212** Herhalingen: **10** Reeksen: **2** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:04** Rust: **00:01**
-
- 6   Uitgangshouding: voeten geschrinkt, handen voorwaarts gesteund tegen de muur
Oefening: Rechtervoet staat voor met linkerhiel omhoog en rechterhand tegen de muur. Reik met linkerhand diagonaal naar rechts en vervolgens naar linkerschouder. Laat de heup meebewegen.
Opmerking: **1 reeks Links, 1 reeks Rechts**
Nr. oef: **2199** Herhalingen: **10** Reeksen: **2** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:03** Rust: **00:01**
-
- 7   Uitgangshouding: benen gestrekt en gespreid, armen gestrekt schuin opwaarts
Oefening: Neem plaats in ruglig (spreid hierbij benen en armen). Breng rechterhand naar linkerhand en ga door tot aan linkervoet. Keer vervolgens terug.
Opmerking: /
Nr. oef: **2160** Herhalingen: **10** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:03** Rust: **00:01**
-
- 8   Uitgangshouding: benen gestrekt en samen, armen gestrekt naast het lichaam
Oefening: Neem plaats in ruglig. Kom vervolgens recht in zithouding met rechterbeen gestrekt. Breng rechterbeen onder het lichaam door en kom recht. Keer vervolgens terug.
Opmerking: **Afwisselend eerst rechter- of linkerbeen plaatsen**
Nr. oef: **2153** Herhalingen: **12** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:05** Rust: **00:01**
-

9		<p>Uitgangshouding: armen gestrekt naast het lichaam</p> <p>Oefening: Plaats beide handen links. Duw jezelf omhoog en draai de voeten in de richting van je handen. Kom rechtop. Plaats dan opnieuw de handen op dezelfde plaats en draai terug naar de starthouding.</p> <p>Opmerking: Afwisselend over rechter- of linkerschouder draaien</p> <p>Nr. oef: 2152 Herhalingen: 12 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:06 Rust: 00:01</p>
10		<p>Uitgangshouding: onderste been gestrekt, bovenste geplooid, onderste hand onder het hoofd</p> <p>Oefening: Neem plaats in zijlig (linkerbeen gestrekt). Breng linkerbeen onder het lichaam door en kom recht. Keer vervolgens terug.</p> <p>Opmerking: 1 reeks Rechts, 1 reeks Links</p> <p>Nr. oef: 2148 Herhalingen: 8 Reeksen: 2 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:05 Rust: 00:01</p>
11		<p>Uitgangshouding: armen gestrekt onder de schouders, benen gestrekt en samen in het verlengde van de romp</p> <p>Oefening: Neem plaats in 4 puntensteun. Breng rechtervoet naar links (rechtervoet gaat boven en over de linkervoet).</p> <p>Opmerking: 1 reeks Rechts, 1 reeks Links</p> <p>Nr. oef: 1579 Herhalingen: 10 Reeksen: 2 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
12		<p>Uitgangshouding: armen gestrekt onder de schouders, benen gestrekt en samen in het verlengde van de romp</p> <p>Oefening: Neem plaats in 4 puntensteun. Breng je achterwerk richting je voeten en reik afwisselend met linkerhand naar linkervoet en rechterhand naar rechtervoet.</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 1609 Herhalingen: 12 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
13		<p>Uitgangshouding: armen gestrekt onder de schouders, benen gestrekt en samen in het verlengde van de romp</p> <p>Oefening: Neem plaats in 4 puntensteun. Breng rechtervoet onder het lichaam naar links en laat de heup naar de grond zakken. Keer vervolgens terug.</p> <p>Opmerking: 1 reeks Rechts, 1 reeks Links</p> <p>Nr. oef: 1591 Herhalingen: 6 Reeksen: 2 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:10 Rust: 00:01</p>
14		<p>Uitgangshouding: 1 been gestrekt, andere voet gesteund op bovenbeen, knie naar buiten / neerwaarts gedraaid</p> <p>Oefening: voet en onderbeen naar de borst brengen</p> <p>Opmerking: 1 reeks Rechts, 1 reeks Links</p> <p>Nr. oef: 2099 Herhalingen: 6 Reeksen: 2 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:10 Rust: 00:01</p>
15		<p>Uitgangshouding: benen gestrekt en gespreid, tenen wijzen naar buiten, handen op bovenbenen</p> <p>Oefening: buigen door beide benen, knieën naar buiten brengen richting de tenen, rug blijft neutraal</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 2102 Herhalingen: 6 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:10 Rust: 00:01</p>
16		<p>Uitgangshouding: 1 voet voorwaarts op krukje, hiel over de rand, ander been gestrekt, handen in de zij</p> <p>Oefening: romp voorwaarts brengen, hiel van de voorste voet over de rand laten hangen, andere hiel blijft gesteund op de grond</p> <p>Opmerking: 1 reeks Rechts, 1 reeks Links</p> <p>Nr. oef: 2104 Herhalingen: 6 Reeksen: 2 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:10 Rust: 00:01</p>