

Titel: SwimSmooth_Mobiliteit_Bovenlichaam

Voor: **Swim Smooth**

15 november 2017

13 oefeningen: **11** **2** **0**

Door: **filiprigole**

Totale duur: **00:13:22 (uu:mm:ss)** www.endurancepeakcoaching.com

Materiaal: 

Created with Skill-up software!



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

Workoutcode: **3V3fIWWA1iWv**

Opmerking(en): /

1		<p>Uitgangshouding: benen gestrekt en licht gespreid, armen gestrekt naast het lichaam</p> <p>Oefening: afwisselend romp links-rechts draaien, armen zwaaien mee op schouderhoogte</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 418 Herhalingen: 30 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:01 Rust: 00:00</p>
2		<p>Uitgangshouding: benen gestrekt en gespreid, armen gestrekt naast het lichaam</p> <p>Oefening: armen afwisselend schuin achter-opwaarts zwaaien, terwijl romp naar voor buigen</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 425 Herhalingen: 30 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:01 Rust: 00:00</p>
3		<p>Uitgangshouding: benen gestrekt en licht gespreid, armen gestrekt naast het lichaam</p> <p>Oefening: 1 arm in achterwaartse cirkels zwaaien</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 411 Herhalingen: 30 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:01 Rust: 00:00</p>
4		<p>Uitgangshouding: benen gestrekt en licht gespreid, armen gestrekt naast het lichaam</p> <p>Oefening: hoofd buigen en afwisselend links-rechts draaien (tot aan de schouders)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 407 Herhalingen: 30 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:01 Rust: 00:00</p>
5		<p>Uitgangshouding: voeten op schouderbreedte, 1 arm opwaarts, hand tegen andere oor</p> <p>Oefening: hoofd zijwaarts brengen (stretching trapeziusregio)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4168 Herhalingen: 3 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:15 Rust: 00:01</p>
6		<p>Uitgangshouding: voeten op schouderbreedte, 1 arm opwaarts met geplooid elleboog (hand tussen de schouders)</p> <p>Oefening: elleboog maximaal opwaarts/naar achter brengen (stretching triceps)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4172 Herhalingen: 3 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:15 Rust: 00:01</p>
7		<p>Uitgangshouding: voeten op schouderbreedte, 1 arm gestrekt voorwaarts</p> <p>Oefening: gestrekte arm met andere hand zo dicht mogelijk tegen de romp brengen</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4174 Herhalingen: 3 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:15 Rust: 00:01</p>
8		<p>Uitgangshouding: voeten op schouderbreedte, handen ineenhaken achter de rug</p> <p>Oefening: armen maximaal opwaarts brengen achter de rug</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4171 Herhalingen: 3 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:15 Rust: 00:01</p>
9		<p>Uitgangshouding: voeten op schouderbreedte, armen opwaarts gestrekt</p> <p>Oefening: romp en armen zo ver mogelijk zijwaarts brengen</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4176 Herhalingen: 3 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:15 Rust: 00:01</p>

10



Uitgangshouding: voeten op schouderbreedte, rekker klemmen onder voet en vasthouden in 1 hand

Oefening: arm voorwaarts heffen (door eerst elleboog te plooien), daarna schuin voorwaarts gestrekte arm traag laten zakken

Opmerking: /

Nr. oef: 4119 Herhalingen: **10** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:04** Rust: **00:01**

11



Uitgangshouding: 1 arm gestrekt naast het lichaam, andere arm gestrekt opwaarts, rekker onder beide voeten en vasthouden in beide handen

Oefening: 1 arm gestrekt opwaarts bewegen, terwijl andere arm gestrekt neerwaarts bewegen

Opmerking: /

Nr. oef: 4131 Herhalingen: **10** Reeksen: **1** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:03** Rust: **00:01**

12



Uitgangshouding: heupen en knieën geplooid, voeten op de grond, armen zijwaarts gespreid met ellebogen 90° geplooid, neutrale rug

Oefening: afwisselend elke kant van de onderarm naar de grond roteren (geen beweging in de rug)

Opmerking: /

Nr. oef: 591 Herhalingen: **10** Reeksen: **1** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:03** Rust: **00:01**

13



Uitgangshouding: heupen en knieën geplooid, voeten steunen op de grond, neutrale rug, armen gestrekt 90° opwaarts

Oefening: afwisselend 1 arm uitstrekken in het verlengde van de romp, andere arm zijwaarts spreiden op schouderhoogte

Opmerking: /

Nr. oef: 699 Herhalingen: **10** Reeksen: **1** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:03** Rust: **00:01**