

# Stretchfiche Schouders

Voor: Kim Van Malderen

Door: Kim Van Malderen

Created with Skill-Up software!



03 september 2015








Totale duur: 00:13:42 (uu:mm:ss)

10 oefeningen: 5 5 0

Materiaal:

Doelstelling(en): Stretching - Mobiliteit

workoutcode:

- 
- |       |   |  |   |
|-------|---|--|---|
| 1     |    | <p>Uitgangshouding: <b>hand- en kniesteun</b></p> <p>Oefening:</p> <p>Herhalingen: 3    Reeksen: 1    1/2 zijdig: 1    Tijd/herh: 00:15    Rust: 1    Gewicht: 1</p>         | <p>handen onder schouders, heupen en knieën 90° geplooid, benen samen</p> <p>beide armen gestrekt voorwaarts platen, nadien zitvlak naar de hielen brengen</p>  |
| <hr/> |   |  |   |
| 2     |    | <p>Uitgangshouding: <b>hand- en kniesteun</b></p> <p>Oefening:</p> <p>Herhalingen: 3    Reeksen: 1    1/2 zijdig: 2    Tijd/herh: 00:15    Rust: 1    Gewicht: 1</p>         | <p>handen onder schouders, heupen en knieën 90° geplooid, benen samen</p> <p>1 geplooid arm schuin voorwaarts platen (teggengestelde richting), elleboog op de grond, nadien zitvlak naar de hielen brengen</p>                               |
| <hr/> |   |  |   |
| 3     |   | <p>Uitgangshouding: <b>"indianen-zit"</b></p> <p>Oefening:</p> <p>Herhalingen: 3    Reeksen: 1    1/2 zijdig: 2    Tijd/herh: 00:15    Rust: 1    Gewicht: 1</p>             | <p>kleermakerszit, armen naast het lichaam</p> <p>armen uitstrekken in het verlengde van de romp, romp zijwaarts buigen</p>   |
| <hr/> |   |  |   |
| 4     |  | <p>Uitgangshouding: <b>knie-steun</b></p> <p>Oefening:</p> <p>Herhalingen: 3    Reeksen: 1    1/2 zijdig: 2    Tijd/herh: 00:15    Rust: 1    Gewicht: 1</p>                 | <p>zitvlak op de hielen, armen naast het lichaam</p> <p>zitvlak naast de hielen op de grond plaatsen, romp en gestrekte arm laten doorbuigen naar andere zijde</p>  |
| <hr/> |   |  |   |
| 5     |  | <p>Uitgangshouding: <b>buiklig</b></p> <p>Oefening:</p> <p>Herhalingen: 3    Reeksen: 1    1/2 zijdig: 2    Tijd/herh: 00:15    Rust: 1    Gewicht: 1</p>                    | <p>1 hand plat op de grond, andere arm 90° geplooid in schouder en elleboog, benen gestrekt en samen</p> <p>romp draaien in de richting van gesteunde hand, buitenste been onder ander been doorbrengen tot 90-90 positie in heup en knie</p> |
| <hr/> |   |  |   |
| 6     |  | <p>Uitgangshouding: <b>hand- en voetsteun (buik)</b></p> <p>Oefening:</p> <p>Herhalingen: 10    Reeksen: 1    1/2 zijdig: 1    Tijd/herh: 00:04    Rust: 1    Gewicht: 1</p> | <p>handen gesteund onder schouders, benen gestrekt en samen</p> <p>heupen 90° plooiën (benen blijven gestrekt), uitduwen schouders via beide armen (armen in het verlengde van de romp)</p>   |
| <hr/> |   |  |   |
| 7     |  | <p>Uitgangshouding: <b>hand- en kniesteun</b></p> <p>Oefening:</p> <p>Herhalingen: 10    Reeksen: 1    1/2 zijdig: 2    Tijd/herh: 00:04    Rust: 1    Gewicht: 1</p>        | <p>handen onder schouders, heupen en knieën 90° geplooid, benen samen</p> <p>arm onder de romp doorkruisen, nadien romp opendraaien en gestrekte arm opwaarts brengen</p>   |

8



Uitgangshouding: *stand op 2 benen*

voeten op schouderbreedte, 1 arm opwaarts met geplooid elleboog (hand tussen de schouders)

Oefening: elleboog maximaal opwaarts/naar achter brengen (stretching triceps)

Herhalingen: 3 Reeksen: 1 1/2 zijdig: 2 Tijd/herh: 00:15 Rust: 1 Gewicht: 1

9



Uitgangshouding: *stand op 2 benen*

voeten op schouderbreedte, armen voor de romp met geplooid ellebogen (90°), ellebogen overkruisen

Oefening: beide onderarmen naar buiten duwen (stretching schouderextorotatoren)

Herhalingen: 3 Reeksen: 1 1/2 zijdig: 2 Tijd/herh: 00:15 Rust: 1 Gewicht: 1

10



Uitgangshouding: *stand op 2 benen*

voeten op schouderbreedte, handen ineenhaken achter de rug

Oefening: armen maximaal opwaarts brengen achter de rug

Herhalingen: 3 Reeksen: 1 1/2 zijdig: 1 Tijd/herh: 00:15 Rust: 1 Gewicht: 1