










## Kracht- /stabiliteitsprogramma fase 1 (woc, 28,29 oktober 2006)

Oefeningen	Sets en repetitions	Voorbeeldplaatjes
<b>Warming –up</b>	5 minuten fietsen/lopen/steppen/indraaien Doel: opwarmen spieren	
<b>Ooievaarsstand</b>	Stand op 1 been, knie licht gebogen. 10 sec volhouden. Dan 10 sec andere been. <i>Verzwaren doe je met handen tegen elkaar aan boven je hoofd of je ogen dicht.</i> <b>10 x li/re</b> <b>10 sec vasthouden</b>	
<b>Aanspannen multifidus en transversus abdominis 2</b>	UGH handen-knieën stand, zorg dat je armen recht onder de schouders staan en de knieën recht onder de heupen.	Uitvoering: de onderrug 10x zo hol en bol mogelijk maken, na 10x de middenpositie zoeken en proberen in deze houding 10x de navel iets in te trekken. Dit 10 sec. vasthouden.
<b>Rompstabiliteit 1</b>	UGH handen knieën stand, zie hierboven. Linkerarm en rechter bovenbeen strekken en v.v. Als dit goed gaat met de linker elleboog de rechter knie aantikken en v.v. Zo rustig mogelijk, controle is belangrijk! <b>2 sets (6/4)</b>	
<b>Rompstabiliteit 2</b>	UGH: lig op de rug, knieën in een hoek van 90 gr., heupen omhoog houden en nu linker/rechterbeen thv de andere knie. Zorg dat je lichaam gestrekt blijft in 1 rechte lijn, je mag niet roteren met je romp. <b>2 sets (6/4)</b>	

<p><b>Rompstabiliteit 3</b></p>	<p>In gestrekte houding steunen op de ellebogen, lukt dit niet dan op de knieën steunen. Zorg dat de ellebogen recht onder de schouders staan. En de onder armen recht naar voren.  <b>10 sec. vasthouden, binnen de reps 10 sec. rust.</b>  <b>Tussen de sets 30 sec</b>  <b>2 sets (4/2)</b></p>	
<p><b>Abdominis in / externus</b></p>	<p>UGH: langzit, met je re. Hand probeer je ingedraaid zover mogelijk naast en achter je te reiken en vervolgens naar schotpositie. Evt met gewichtje.  <b>2 sets (6/4)</b>  <i>zowel li / re</i></p>	
<p><b>Retractie schouders 1</b></p>	<p>Knieën moeten gebogen zijn, boven de hakken komen. Dus de heupen naar achteren en de rug moet recht zijn. Het bovenlichaam mag niet draaien. Armen langs het lichaam- schouderbladen naar achteren- armen naar buiten- duimen naar voren.  <b>2 sets (6/4)</b></p>	
<p><b>Retractie schouders 2</b></p>	<p>Zelfde UGH als hierboven, schouders naar achteren- onderarmen horizontaal- bovenarmen naar buiten- onderarmen naar beneden en dezelfde weg terug.  <b>2 sets (6/4)</b></p>	

<p><b>Retractie schouders 3</b></p>	<p>Zelfde UGH als hierboven, nu linker/ rechter schouder wisselend optrekken. Zonder gewicht.  <b>2 sets (6/4)</b></p>	
<p><b>Opdrukken</b></p>	<p>Bekijk wat je kan! Denk eraan dat de oefening netjes uitgevoerd wordt. De knieën aan de grond, hoe verder naar voren hoe makkelijker. Denk eraan: de rug blijft recht en je raakt de grond met je borst.  <b>2 sets (6/4)</b></p>	
<p><b>Bench dips</b></p>	<p>UGH: zoek een bankje, ga hier zo dicht mogelijk tegenaan zitten. Armen achter op het bankje en trek jezelf omhoog. Loodrecht omhoog en dus niet met de heupen naar voren! Is dit te zwaar dan buig je de benen iets.  <b>2 sets (6/4)</b></p>	
<p><b>1 arm cable wide downswing</b></p>	<p>UGH: li. Arm thv je rechter borst, nu de armt diagonaal naar onder. Let op: doe dit in een vloeiende beweging, zo netjes mogelijk!  <b>2 sets (6/4)</b></p>	
<p><b>1 arm cable rotational snatch upper</b></p>	<p>UGH: staan, li. Arm t.h.v. je re. bovenbeen (buitenkant), dan trek je de elleboog op tot schotpositie in een vloeiende beweging.  <b>2 sets (6/4)</b></p>	

<p><b>Gluteus oef</b></p>	<p>UGH: handen knieën stand, zorg dat je armen recht onder de schouders staan en de knieën recht onder de heupen. Zie plaatjes.  <b>2x6 li /re</b></p>	
<p><b>Heup abductie</b></p>	<p>UGH: gestrekte zijlig (voet, heup, schouders in 1 lijn). Bovenste been heffen, zorg dat je tenen recht naar voren blijven wijzen, voet horizontaal, dus niet draaien met de voet.  <b>2x10 li / re</b></p>	
<p><b>1 leg glute bridge</b></p>	<p>UGH: steun op de elleboog en op het bovenste gestrekte been. Onderste been 90 gr. Buigen, maak een brug, je lichaam in gestrekte positie in een hoek van 45 gr.  <b>2 sets (2/1) 10 sec vasthouden 10 sec tussen reps. 30 sec tussen sets.</b></p>	
<p><b>Cooling down</b></p>	<p>5 minuten fietsen/lopen/steppen op een gedoseerd tempo</p>	
<p><i>Tussen de sets 30 seconde rust, mits het er anders bij staat!!</i></p> <p><i>Belangrijk: Voer de oefening netjes uit en hou je aan het schema. Het is niet zozeer een krachtprogramma, maar meer een stabiliteitsprogramma. De controle staat dus centraal. Voer daarom de oefeningen rustig en beheerst uit</i></p>		