


Titel: Opwarming tennis


Voor: +55

20 maart 2017

9 oefeningen: 

Door: matthiasweemaels

Totale duur: 00:08:20 (uu:mm:ss)

Materiaal: 





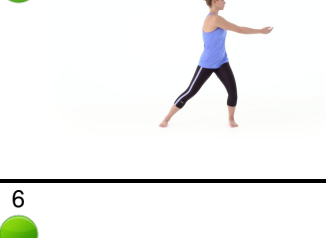

Created with Skill-up software!





Doelstelling(en): Stretching - Mobiliteit

Workoutcode: mN1hsGRTXfHF

Opmerking(en): /

1		<p>Uitgangshouding: stand op 2 benen voeten op heupbreedte, armen gestrekt naast het lichaam</p> <p>Oefening: Plaats beide voeten op heupbreedte. Duw afwisselend rechter en linkerhand diagonaal naar links en rechts op schouderhoogte. Zorg ervoor dat de heup mee beweegt in de richting van de hand.</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 2068 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
2		<p>Uitgangshouding: stand op 2 benen voeten op heupbreedte, armen gestrekt naast het lichaam</p> <p>Oefening: Draai de rechterheup naar achter waarbij de voeten voorwaarts blijven wijzen. Duw dan de rechterhand op schouderhoogte in de richting van de heup. Idem aan de linkerzijde.</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 2083 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
3		<p>Uitgangshouding: stand op 2 benen voeten op heupbreedte, armen gestrekt naast het lichaam</p> <p>Oefening: Reik met beide handen afwisselend opzij links en rechts.</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 1509 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
4		<p>Uitgangshouding: stand op 2 benen voeten op heupbreedte, armen gestrekt naast het lichaam</p> <p>Oefening: Reik met beide handen afwisselend boven je hoofd. Laat de heup meebewegen.</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 1496 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
5		<p>Uitgangshouding: stand op 2 benen voeten gespreid, armen gestrekt naast de romp</p> <p>Oefening: Neem plaats in een brede spreidstand. Breng afwisselend rechterhand naar links en vervolgens linkerhand naar rechts telkens op schouderhoogte.</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 1550 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
6		<p>Uitgangshouding: stand op 2 benen voeten geschrinkt, armen gestrekt naast het lichaam</p> <p>Oefening: Rechtervoet staat voor met linkerhiel omhoog. Duw linkerhand naast de rechterknie en duw vervolgens de rechterhand schuinlinks naar boven zonder dat linkerhiel verandert van positie.</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 1537 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>



7  

Uitgangshouding: **stand op 2 benen**
voeten op heupbreedte, armen gestrekt naast de romp

Oefening: Plaats linkervoet voor rechtervoet en hou beide voeten plat op de grond. Breng beide handen afwisselend naast de linkerknie en vervolgens naar rechts omhoog.

Opmerking: /

Nr. oef: **1523** Herhalingen: **10** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:02** Rust: **00:01**



8  

Uitgangshouding: **stand op 2 benen**
voeten breed gespreid, armen gestrekt naast het lichaam

Oefening: Beide voeten wijzen naar voor. Zwaai rechterhand naar de buitenzijde van de linkerknie en zwaai vervolgens door naar rechtsachter. Verplaats hierbij de heup van links naar rechts.

Opmerking: /

Nr. oef: **2078** Herhalingen: **10** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:04** Rust: **00:01**

9  

Uitgangshouding: **stand op 2 benen**
voeten op heupbreedte, armen gestrekt naast het lichaam

Oefening: Kleine stap met linkervoet naar achter, duw het zitvlak naar achter. Streck het rechterbeen en trek de tenen naar je toe. Duw terwijl de linkerhand naar voren. Keer vervolgens terug en wissel van kant.

Opmerking: /

Nr. oef: **2069** Herhalingen: **10** Reeksen: **1** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:05** Rust: **00:01**
