

Trainingschema Mobiliteit

Enkels	
Oefening	Beschrijving
Elastic Band Ankle Stretch	<ul style="list-style-type: none"> * Elastiek rond enkel voorste been * Steun op knie achterste been * Breng voorste knie naar voren (duw met handen)
Split Squat on plate	<ul style="list-style-type: none"> * bal van voorste voet op de schijf, hak op vloer * Bal achterste voet op de grond * Rug recht, kijk recht vooruit, kom in split squat
Trippling	<ul style="list-style-type: none"> * Recht postuur, armen bewegen rustig mee * Gewicht op de voet die contact met de grond heeft. * Niet te snel, maak kleine pasjes
Heupen	
Oefening	Beschrijving
Back roll squat	<ul style="list-style-type: none"> * Begin staand, kom in een squat en rol door op je rug * Rol via de squat houding (rug recht, kijk vooruit) terug in de staande positie * Hakken blijven op de grond bij het opstaan
Cossack Squat	<ul style="list-style-type: none"> * Heupen bewegen naar achteren en opzij * Hak blijft op de grond * Kijk recht vooruit
Spiderman Reach	<ul style="list-style-type: none"> * Stap uit in diepe lunge, plaats handen in lijn met de voet, armen gestrekt * Breng beide ellebogen 1 voor 1 naar de grond * Draai bovenlijf open, strek arm volledig uit.
Wall Facing Hip Lock	<ul style="list-style-type: none"> * Sta zo dicht mogelijk tegen muur, rechte houding * Steun op 1 been, til andere knie op * Heupen bewegen zo min mogelijk, muur niet aanraken
Schouders - Bovenrug	
Oefening	Beschrijving
Lying Y-T-A retractions	<ul style="list-style-type: none"> * Lig plat op je buik, gebruik licht gewicht, elleboog gestrekt * Til gewicht klein stukje op de Y, T en A positie * Rustig en gecontroleerd uitvoeren
Overhad Plate Raises	<ul style="list-style-type: none"> * Lig plat op je buik, gebruik licht gewicht, elleboog gestrekt * Voorhoofd op de grond, til gewicht op * Rustig en gecontroleerd uitvoeren
Pizza Twist	<ul style="list-style-type: none"> * Recht postuur, arm gestrekt, schijf ligt plat op de hand * Draai je arm naar binnen, laat de schijf zakken * Elleboog blijft hoog. Breng de schijf ook weer omhoog
Scapula Pull-Up	<ul style="list-style-type: none"> * Handen op, of net iets breder, dan de schouderbreddte, duimen naar binnen * Trek schouders naar achteren en beneden * Geen overstrekking in de rug.