



Romp stabiliteit

Fysieke Vaardigheids Toets



Duurkracht

Lower Back

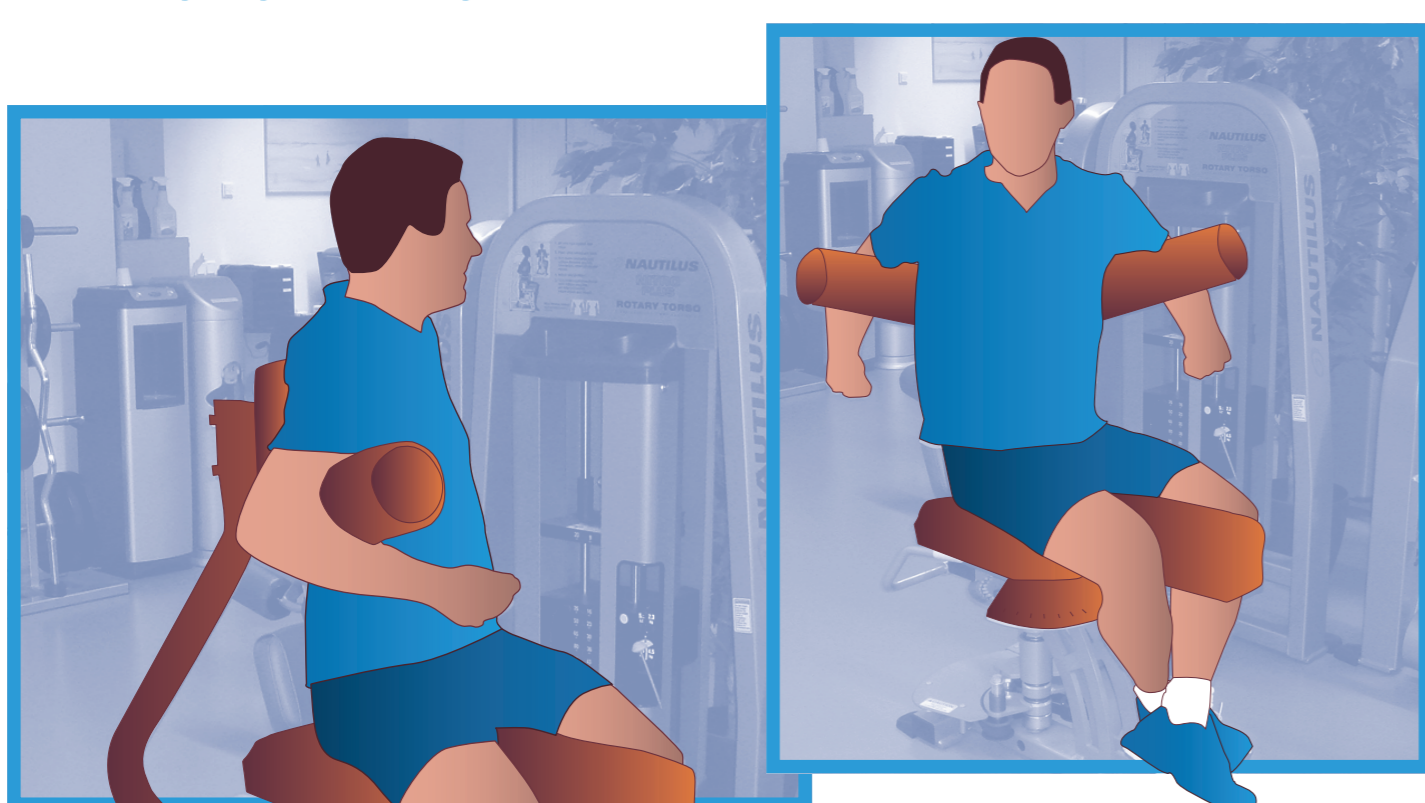
- Vanuit de uitgangshouding strek je de romp
- Daarna buig je weer rustig naar voor
- Zorg dat de zitting en voetenplank goed zijn afgesteld zoals aangegeven op het toestel
- Houd je hoofd neutraal



Duurkracht

Rotator

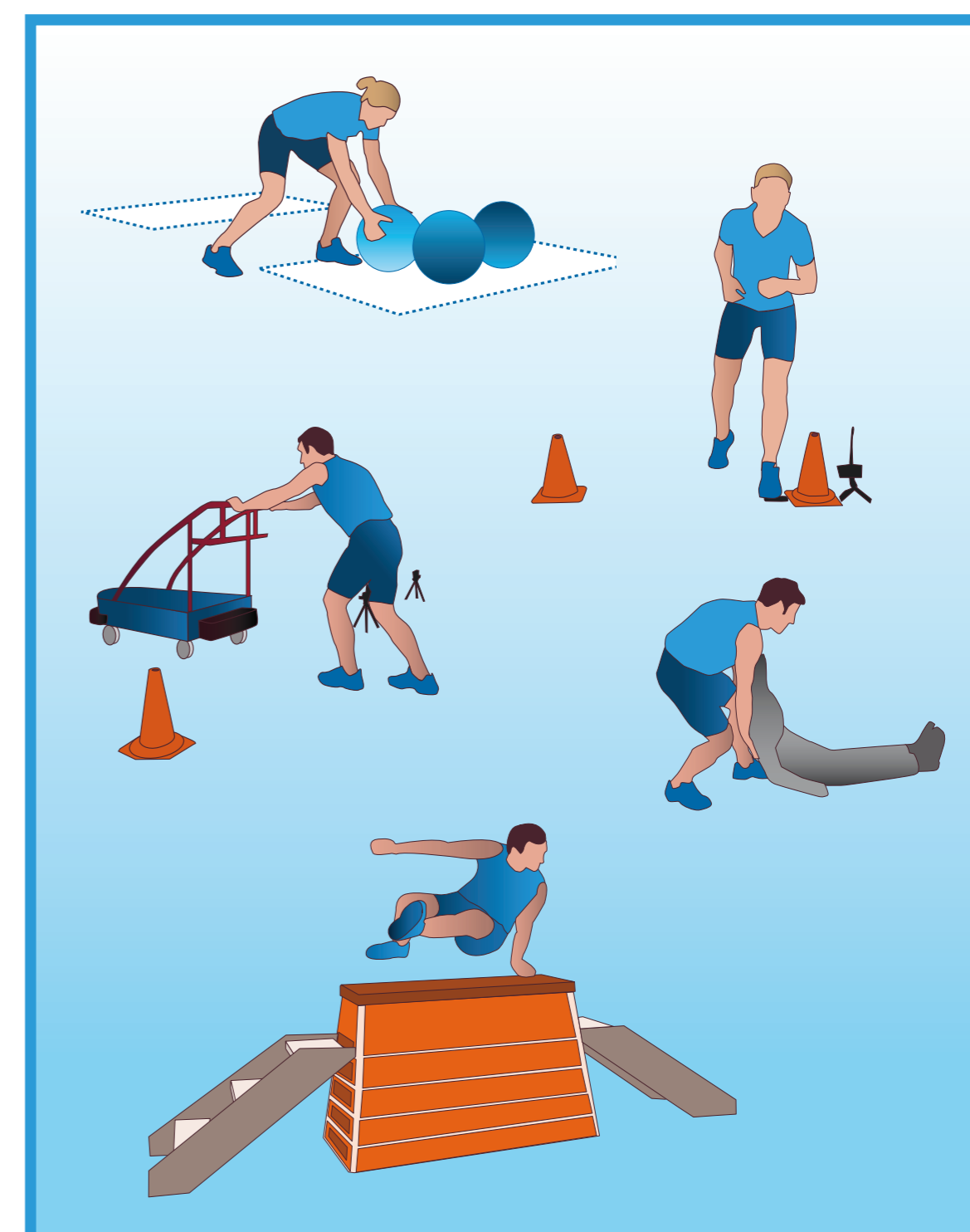
- Zorg dat de zitting goed is afgesteld (raadpleeg het apparaat)
- Klem de benen stevig om de zitting en kruis de voeten
- Vanuit de uitgangshouding draai je met de romp naar links en naar rechts
- Elke keer weer langzaam terug naar de uitgangshouding



Duurkracht

Abdominal

- Zorg dat de zitting goed is afgesteld (raadpleeg het apparaat)
- Let op de voetplaatsing
- Vanuit de uitgangshouding buig je de romp naar voor
- Daarna weer langzaam terug naar achter

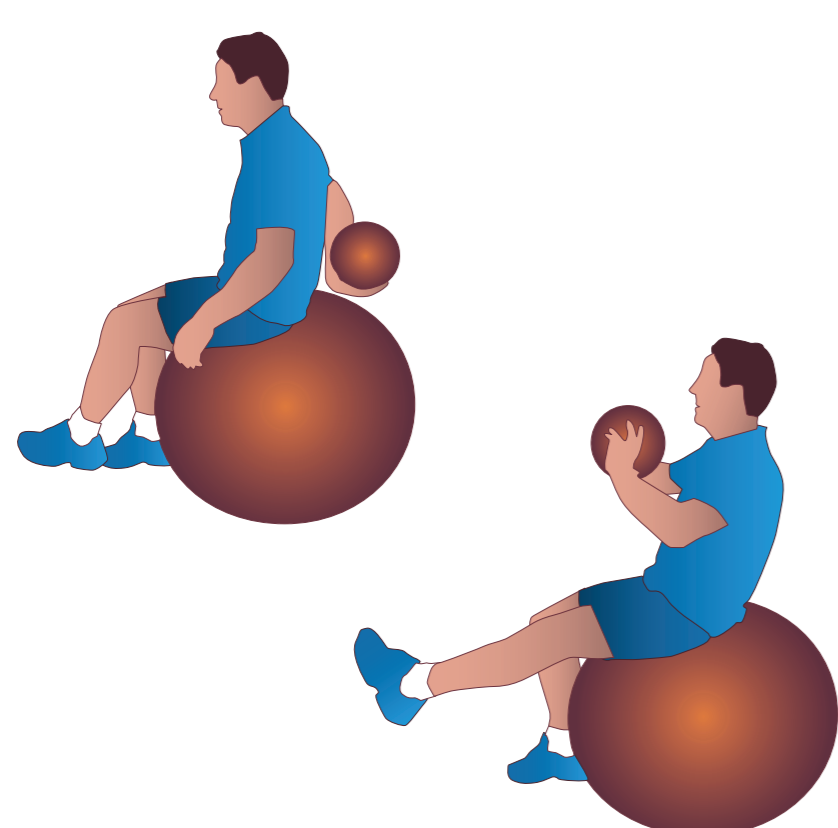
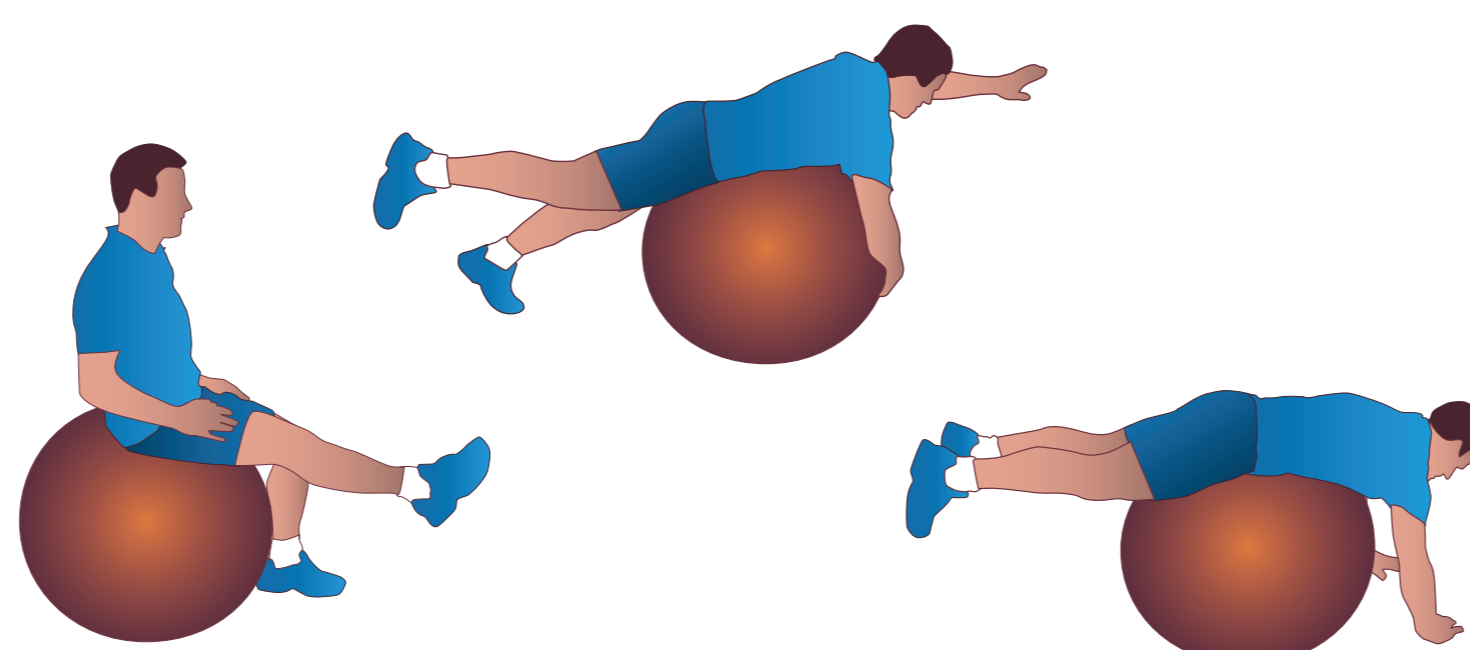
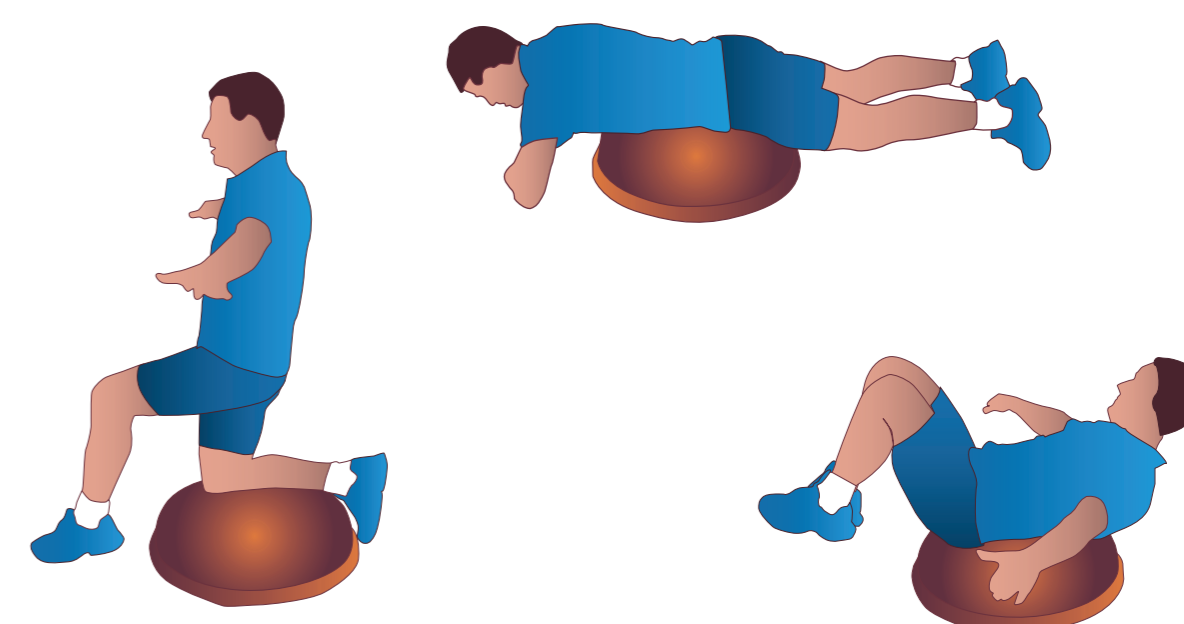
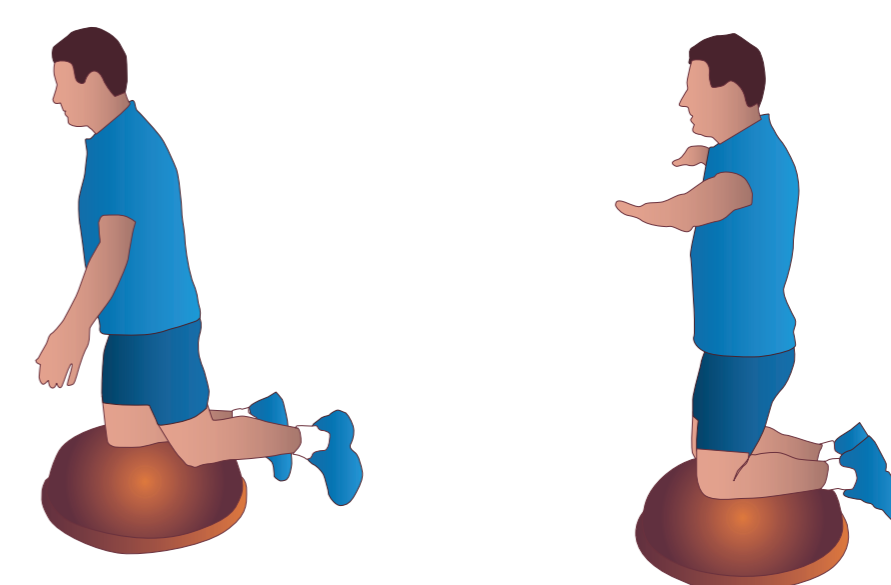


TIPS

- Begin de training met 5-10 minuten warming up
- Gebruik nooit te zware gewichten
- Verhoog het gewicht wanneer het maximale aantal herhalingen makkelijk overschreden wordt

Duurkracht

- oefeningen 3 x 20-30 herhalingen
- rustpauze 30-45 seconden
- bepaal het aanvangsgewicht door hiermee makkelijk 3 x 30 herhalingen te maken



Duurkracht

Rompstabiliteit met de bal

- Op de bal kun je diverse rompstabiliteitsoefeningen uitvoeren
- Hierboven enkele voorbeelden, deze kunnen ook zonder bal als huiswerkcoëfening worden gedaan
- Zorg dat je altijd je onderbuik goed hebt aangespannen, varieer telkens met links en rechts
- Elke houding 10-20 tellen aanhouden
- Voetbal: achter je langs halen - voetbal: tegen de muur werpen en vangen

Duurkracht

Rompstabiliteit met de Bosubal

- Met de bosubal kun je diverse romp stabiliteitsoefeningen uitvoeren
- Hierboven enkele voorbeelden, deze kunnen ook zonder bosubal als huiswerkcoëfening worden gedaan
- Zorg dat je altijd je onderbuik goed hebt aangespannen, varieer telkens met links en rechts
- Elke houding 10-20 tellen aanhouden