

Prima Life



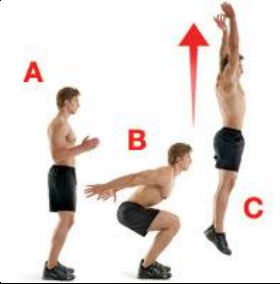

Fysio | Fitness | Arbeid & Gezondheid



Algemene training voor preventie blessures en fysieke belastbaarheid vergroten


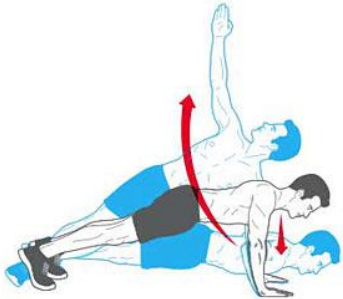
MSC Prima Life

Kracht

Oefening:	Intensiteit:	Uitvoering:	Afbeelding:
Diep squat	30 herhalingen 1 series	Gedurende 3 seconden diep door de knieën zakken en dan krachtig omhoog. (Voeten op de grond houden)	
Schaats sprong	10 herhalingen per been. 2 series	Op een been gaan staan, de kant naar waar je opspringt het been optillen en na de sprong op landen. Daarna 2 seconden stil staan en weer terugspringen.	
Jump squat op de plaats (met bal)	10 herhalingen 2 series	Op de plek met de bal in de handen inzakken en krachtig omhoog springen tijdens de sprong de armen uitstrekken met de bal in de handen.	
(preventie voor hamstring klacht)	5 herhalingen 4 series	Laat je voorover vallen zo langzaam mogelijk	

Stabiliteit:

In circuit vorm, alle vier oefeningen 30 seconden volhouden dan direct door naar de volgende oefening. Tussen de series van deze 4 oefeningen 30 seconden rust daarna met de volgende serie beginnen van 4 oefeningen. In totaal 3 series.

Jumps in push up positie	Sta in push up positie. Spring om en om met je been richting je hand.	
Rotatie in push up positie	Sta in push up positie en roteer met je romp strek je armen en benen gekruist	
Side Plank (preventie voor liesklachten)	Houd hele lichaam horizontaal Met been heffen	
Vis op het droge	Op de rug liggen. Benen van de grond tillen gestrekt trappelen.	