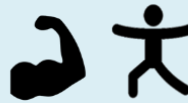


Deze editie is in het thema van het EK voetbal. Alle oefeningen zijn met een bal maar kunnen ook zonder bal, met flesje of kussen uitgevoerd worden.



### Oefening 1 = Bal diagonaal laag naar hoog

- Pak een bal of ander materiaal
- Ga stevig staan met de voeten uit elkaar
- Zak door uw knieën en breng de bal naast het lichaam
- Strek uit en breng de bal diagonaal boven de schouder
- Herhaal dit meerdere malen naar beide kanten



*U traint: kracht en mobiliteit bovenbenen, schouders, armen en rug*

### Oefening 2 = Bruggetje maken met bal

- Ga op de grond of op bed liggen
- Leg de bal tussen de knieën en zorg dat deze stevig blijft zitten
- Breng de billen omhoog
- Houdt twee sec vast en zak met de billen



*U traint: kracht rug en achterkant/binnenkant bovenbenen*



### Oefening 3 = Hamstrings

- Ga op de grond of op bed liggen
- Breng de bal tussen de enkels en houdt stevig vast
- Buig de knieën
- Span de billen aan
- Breng de bal weer naar beneden en herhaal



*U traint: kracht achterkant bovenbenen*



**Oefening 4 = mobiliteit schouder**

- Ga dichtbij een muur staan
- Houdt de bal met de hand en arm tegen de muur
- Breng de bal omhoog, beginpositie, opzij en herhaal
- U mag ook andere bewegingen maken indien gewenst



*U traint: Mobiliteit schouder*



**Oefening 5 = Knie-bal tik**

- Breng de bal boven het hoofd (middelste plaatje)
- Breng één been omhoog en breng de bal naar de knie
- Ga weer naar beginpositie en herhaal met andere knie
- Wissel de benen af
- Maak het moeilijker door de beweging sneller uit te voeren.



*U traint: Uithoudingsvermogen en kracht en mobiliteit schouders, armen, benen*

**Algemene principes**

- Pijn = stoppen
- Daag u zelf uit; laatste herhaling mag moeite kosten
- Oefening vaker uitvoeren om zwaarder te maken
- Oefening minder vaak uitvoeren als het te moeilijk/zwaar is
- Nog vermoeid/ pijnlijk → Pas oefenen als u uitgerust bent
- 3x per week oefenen = verbetering
- 2x per week oefenen = onderhouden
- Veiligheid boven alles

**Aftekenlijst – teken hier uw oefenmomenten af**

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo

**Oefening 6 = Schouderklopjes!!**



**Wist u dat?**

Wandelen een goede activiteit is voor uw hart en brein. Naast dat u uw uithoudingsvermogen en ademhaling traint, traint u ook uw hart en brein. Tijdens het wandelen verhoogd de hartslag waardoor de hartslagader beter doorbloed raakt. De hartslagader gaat naar uw hersenen. In de hersenen bevinden zich verbindingen. Die verbindingen hebben bloed nodig en functioneren beter wanneer deze meer doorbloed worden.