

LANDTRAINING FLEX MOB

Let op ontspannen beweegpatroon, timing en symmetrie.



	OEF	MA
01	KLEERMAKERSZIT A. Armen wijd, 1 arm is geopend de andere arm is gesloten. Kijk naar de geopende arm. Met een armrotatie hoofd roteert mee naar de geopende zijde. Afw. L/R	A. 2x45"
02	KNIEËNZIT A. RUTSHEN	A. 2x45"
03	BUIKLIG A. Armen wijd, Buig beide knieën roteer de onderbenen afw. L/R. Roteer het hoofd tegengesteld.	A. 2x45"
04	BUIKLIG A. Armen langs je lichaam, duimen naar buiten. Beweeg schouderblad diagonaal richting je broekzak. Afw. L/R.	A. 2x45"
05	BUIKLIG A. Armen langs je lichaam, duimen naar buiten. 1 schouderblad is geheven, 1 schouderblad is laag. Start nu tegelijkertijd 1 schouderblad te laten zakken en de ander te heffen in 5 sec (21,22,23,24,25)	A. 2x45"
06	RUGLIG A. 1 arm in stroomlijn, 1 arm langs het lichaam, Maak een armwissel, maak een duw in het midden van de beweging, maak de duw vanuit de schouder (niet vanuit de romp)	A. 2x45"
07	RUGLIG A. 1 arm in stroomlijn, 1 arm 90o geheven (gestrekt voor de schouder). Duw 1 arm uit naar het plafond, gevolgd door de romp. Houd de heupen op de onderlaag. Maak vloeiend duwen de beweging in zowel weg omhoog als omlaag.	A. 2x45" L/R