

# MEI : SLOOPKOGEL



Positie:  
Stand



1 deelnemer

Het versterken van de heup- en bilmusculatuur met heup-abductie.

## Spelregels

In beeld verschijnt een sloopkogel en een gebouw. Het doel is om het gebouw te laten instorten door de sloopkogel er tegenaan te slingeren. Het raken van gebouwen levert punten op.

## Tips voor deze oefening

- 1 - De oefening is uit te voeren in zowel dynamische als statische beweging. Met de dynamische modus beweegt een deelnemer het been direct naar het gebouw om het te laten instorten. Met de statische modus beweegt de speler het been weg van het gebouw en houdt het enkele seconden vast. Als de tijd om is, zwaait de sloopkogel zichzelf naar het gebouw.
- 2 - Het abduceren van de heup is aanpasbaar op het niveau van de cliënt. In de instellingen kan je ervoor kiezen hoe ver de heup abduceert. Dit kan per kant (links en rechts) aangepast worden.



## 💡 Heupabductie

Indien op één been staan risicovol is voor een cliënt is het ook mogelijk om een heupabductie te maken waarbij de punt van de voet over de vloer schuift. Start in dit geval met het niveau 'makkelijk'.

## 💡 Niveau

Om de focus meer op het volhouden van de abductiebeweging te leggen kan de cliënt op tijd trainen. De cliënt wordt dan uitgedaagd om zoveel mogelijk herhalingen te maken binnen de opgegeven tijd. Dit is in te stellen in het instellingenscherf.

## 💡 Attributen

Plaats gewichtsmanchetten om de enkel van de cliënt, hierdoor wordt de oefening uitdagender en zwaarder. Bouw het gebruik van de gewichtsmanchetten langzaam op door bijvoorbeeld te beginnen met 0.5 KG en op te bouwen naar 1.5 KG.