

BALLETJE BALLETJE (10 keer)



Ga op de bal zitten, span de buikspieren aan en hou uw rug en nek lang en recht. De schouderbladen zijn laag, de voeten plat op de grond.

Vouw uw handen voor de borst ineen of leg ze, voor meer balans, op de onderbuik. Til tijdens een uitademing één voet rustig en heel gecontroleerd ongeveer 10 centimeter boven de grond.

Hou deze houding even vast, zet de voet weer op de grond en til de andere voet op.

LET OP: Alleen het been beweegt, hou de rest van het lichaam stil.

LANGUIT

Rol vanuit zitstand uw rug op de bal, zodat het bovenlichaam stabiel op de bal ligt en de voeten plat op de grond staan.

Breng de armen langs het hoofd en laat ook hoofd en nek op de bal rusten. Probeer volledig te ontspannen en ervaar een rek in rug en buik.

Blijf 8 ademhalingen in deze houding liggen en probeer tijdens elke uitademing het lichaam meer te ontspannen en meer te rekken. Probeer met de vingers de grond te halen.



LET OP: Hou het lichaam ontspannen.

BELANGRIJK

- Hou de schouderbladen laag in de rug
- Hou de ademhaling niet vast
- Ga niet hangen in de rug
- Hou de nek en de rug lang
- Span de buikspieren aan

GESTREKT (10 keer)



Ga met buik en bovenlichaam over de bal hangen, hou uw tenen op de grond en rol naar voren totdat de vingertoppen de grond raken.

Span de buikspieren aan en loop op uw handen naar voren tot de scheenbenen en knieën op de bal rusten. Uw handen staan onder de schouders, de armen zijn gestrekt, maar niet overstrekt.

Kantel het bekken, vlak de onderrug iets af en blijf de buikspieren goed aanspannen. Laat het hoofd niet hangen, maar duw het achterhoofd omhoog, hou de kin bij de borst en de rug zo lang en recht mogelijk. Blijf enkele ademhalingen in deze houding.

Buig vanuit deze positie de armen, breng de ellebogen naar achteren richting de ribben en strek de armen weer tijdens een uitademing. Haal de kracht uit de armspieren.

LET OP: Overstrekt de armen niet.

SIT UPS (3x10 keer)



U ligt met uw onderrug op de bal, de voeten staan plat op de grond. Plaats twee vingers van elke hand tegen uw slapen, hou de ellebogen breed en de schouderbladen laag. Kijk recht vooruit.

Adem in en span eerst bekkenbodembodem- en daarna de buikspieren aan. Til tijdens een uitademing het bovenlichaam iets omhoog en kom bij elke volgende uitademing tien maal kleine stukjes omhoog.

Draai het bovenlijf dan iets naar rechts en beweeg tijdens elke uitademing tien maal kleine stukjes naar rechts. Beweeg hierbij de linkerschouder richting de rechterknie. Draai terug naar het midden, kom dan weer tien maal omhoog en draai naar links.

Beweeg in tien uitademingen de rechterelleboog richting linkerknie. Duw de onderrug niet in de bal, maar werk vanuit de buikspieren.

LET OP: Hou de buik plat.