

BEKKEN KANTELEN

Vanuit zit

*Voornaamste spiergroepen: buikspieren,
lage rugstrekkers*

Ga op de bal zitten met een rechte rug en met de schouders naar beneden.

- Zet de voeten plat op de vloer, op heupbreedte uit elkaar (wanneer u een stabielere houding wenst, kunt u uw voeten iets verder uit elkaar zetten). De handen rusten op de knieën.
- Span uw buikspieren aan door uw navel in en op te trekken, in de richting van de wervelkolom.

fig. 01

- Kantel uw bekken zachtjes naar achteren zodat uw onderrug iets boller komt te staan.
- Houd deze positie 10 seconden vast.

fig. 02

- Kantel uw bekken zachtjes naar voren zodat uw onderrug iets holler komt te staan.
- Houd deze positie 10 seconden vast.
- Kantel het bekken 8 tot 12 keer naar achteren en naar voren.

voordelen

- Maakt de spieren in de onderrug en het bekken warm en los
- Goed voor de kernspieren
- Helpt de neutrale positie te vinden die van belang is voor een juiste lichaamshouding
- Maakt u meer bewust van uw houding

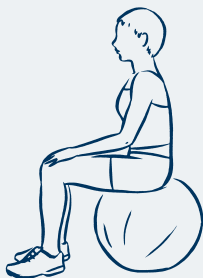


fig. 01

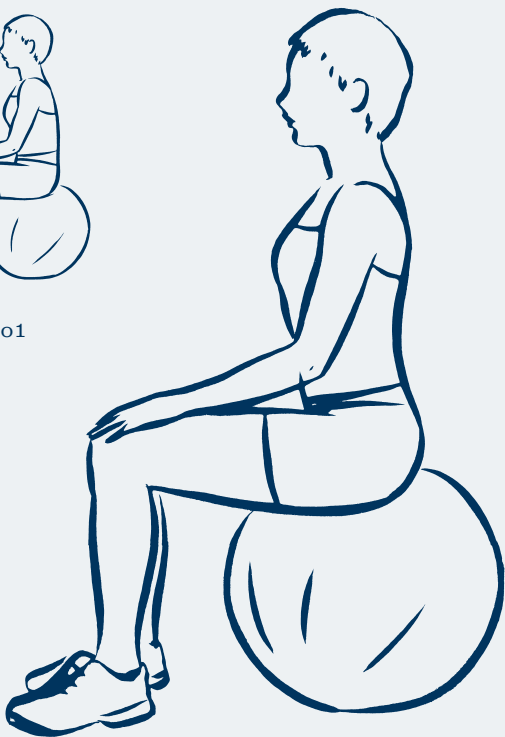


fig. 02



HEUPEN RONDDRAAIEN

Vanuit zit

*Voornaamste spiergroepen: buikspieren,
schuine buikspieren*

***Ga op de bal zitten met een rechte rug en met de schouders
naar beneden.***

- Zet de voeten plat op de vloer, op heupbreedte uit elkaar.
De armen hangen langs uw lichaam.
- Span uw buikspieren aan door uw navel in en op te trekken,
in de richting van de wervelkolom.

fig. 01

- Draai 3 tot 5 keer langzaam met de heupen naar rechts.
- Stop en keer terug naar het midden.

fig. 02

- Draai vervolgens 3 tot 5 keer met de heupen naar links.
- Herhaal de ronddraaiende bewegingen aan beide kanten.

voordelen

- Maakt de spieren in de onderrug en heupen los
- Spant de schuine buikspieren aan
- Laat u kennismaken met veilige en eenvoudige bewegingen
op de bal



fig. 01

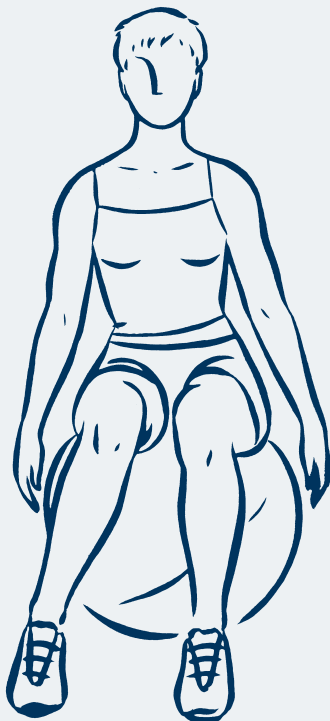


fig. 02



SCHOUDERS AANSPANNEN

Vanuit zit

Voornaamste spiergroepen: brede rugspier, schouderspieren, monnikskapspier

Ga op de bal zitten met een rechte rug en met de schouders naar beneden.

- Zet de voeten plat op de grond, op heupbreedte uit elkaar.
- Span uw buikspieren aan door uw navel in en op te trekken, in de richting van de wervelkolom.
- Strek uw beide armen op schouderhoogte uit. Maak met uw handen een losse vuist en laat de handpalmen naar beneden wijzen.

fig. 01

- Buig de ellebogen en breng de armen terug alsof u aan het roeien bent.

fig. 02

- Laat uw armen vervolgens met gebogen ellebogen richting uw heupen zakken.
- Herhaal deze bewegingen in 1-3 reeksen van 8 -12 herhalingen.

voordelen

- Maakt de spieren in de bovenrug, schouders en armen warm en los
- Verbeterd uw houding
- Zet de borstkas uit



fig. 01

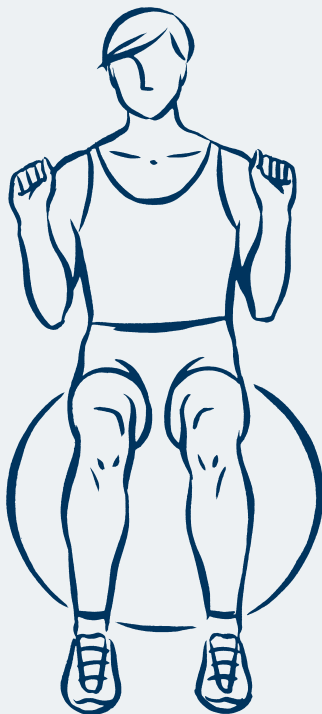


fig. 02

DE BAL DIAGONAAL OPTILLEN

Vanuit stand

Voornaamste spiergroepen: dijbeenspieren, bilspiieren, rugstrekken, schouders, onderrug en bekken

Ga rechtop staan met de benen iets verder uit elkaar dan op heupbreedte.

- Leg de bal op de grond bij uw rechtervoet.

fig. 01

- Buig beide knieën. Reik naar beneden en leg uw handen aan weerszijden van de bal.
- Houd uw rug recht.

fig. 02

- Adem uit en til de bal op en over uw linkerschouder.
- Adem in en buig uw knieën en leg de bal weer op de grond naast uw rechtervoet.
- Blijf de bal 8-12 keer diagonaal optillen en neerleggen vanaf uw rechtervoet.
- Wissel van kant en leg de bal nu naast uw linkervoet neer.
- Til nu de bal diagonaal op en over uw rechterschouder en herhaal deze beweging ook 8-12 keer.

voordelen

- Versterkt de schuine buikspieren
- Goed voor de kernspieren
- Verbeterd uw houding
- Maakt u soepeler
- Goed voor uw ademhaling