



## 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. o1

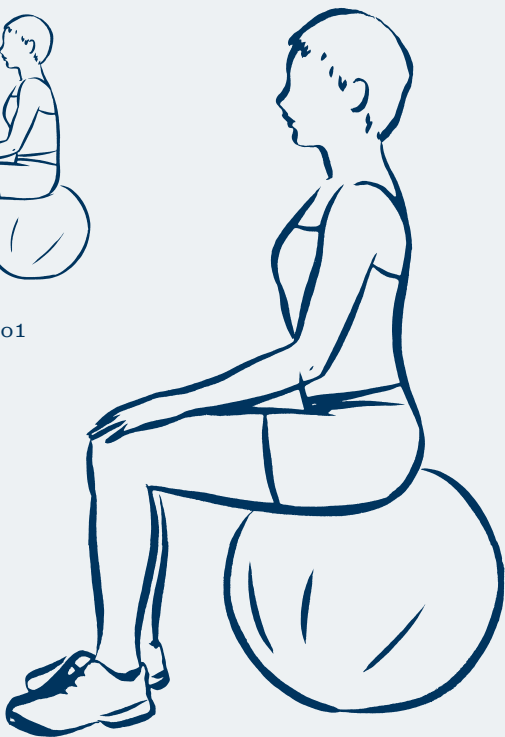


fig. o2



## 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

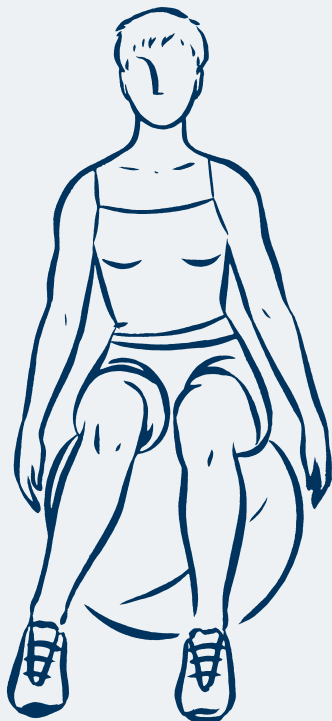


fig. 02



## 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. o1**

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

**fig. o2**

- 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
- Verbetert uw houding
- Zet de borstkas uit

# SCHOUDERS AANSPANNEN



fig. 01

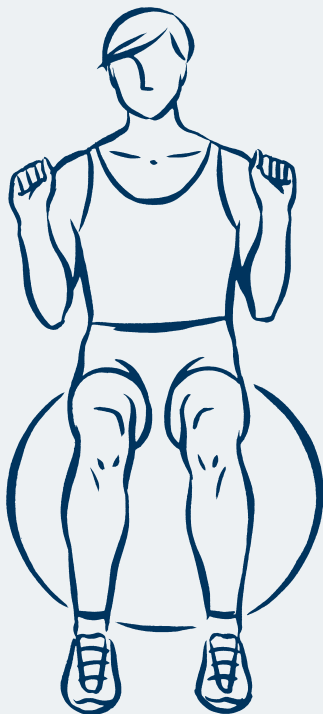


fig. 02



## DE BAL DIAGONAAL OPTILLEN

*Vanuit stand*

*Voornaamste spiergroepen: dijbeenspieren, bilspieren, rugstrekkers, 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
- Verbetert uw houding
- Maakt u soepeler
- Goed voor uw ademhaling

De gymbal is een eenvoudig, veelzijdig en populair hulpmiddel om uw algemene conditie te verbeteren en uw spieren te trainen. Deze doos bevat 50 geïllustreerde kaarten met verstevigende oefeningen op en met de gymbal. U ontdekt in deze kaartenset 50 verschillende manieren om uw buik-, bekkenbodembodem- en rugspieren te verstevigen en uw lichaam beter in balans te brengen. Of u nu enkele kaarten uitkiest of de aanbevolen reeksen volgt, u merkt ongetwijfeld dat deze oefeningen wonderen doen voor uw evenwicht en kracht.