

## GYM BALL

In de afspraak Gymball Training heb je een aantal van onderstaande oefeningen doorgenomen en geoefend met één van onze fitnessstrainers. Nu is het tijd om zelf aan de slag te gaan! Lees onderstaande uitleg daarom nog eens rustig door wanneer je twijfelt over de techniek of de uitvoering van de oefeningen. Heb je nog steeds moeite met een bepaalde oefening of techniek? Plan dan een 1:1 training of herhaalafspraken in bij de receptie.



### ► Gym Ball push up

Plaats je handen iets breder dan je schouders op de vloer en leg je onderbenen op de bal. Je staat nu als een rechte plank. Je buigt je ellebogen en brengt je borst naar de vloer. Heupen blijven recht. Duw jezelf weer op naar de plank.



### ► Knee tuck

Neem een plank positie aan, met je voeten op de bal, en je handen op de grond. Je navel is in en je heupen zijn recht. Langzaam trek je je knieën naar je borst. Probeer je lichaam verder zo stil mogelijk te houden. Daarna rol je met je benen over de bal terug naar de beginpositie.



### ► Roll out

Ga op je knieën voor de bal zitten. Plaats je handen en onderarmen op de bal. Zet je buikspieren op spanning door je knieën iets naar achter te zetten en je navel naar binnen te trekken. Rol nu de bal verder naar voren door je armen weg te duwen en hierna weer terug.



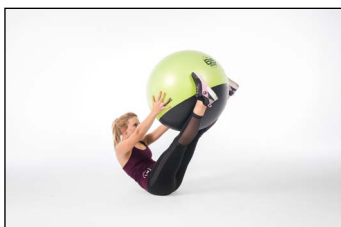
### ► Hip bridge

Ga op je rug liggen met je voeten op de bal. Je benen zijn op ongeveer 90 graden gebogen. Leg je armen langs je lichaam en duw je heupen omhoog door druk te zetten op je benen. Alleen je armen, schouderbladen en hoofd rusten nog op de grond. Daarna laat je je heupen gecontroleerd weer zakken.

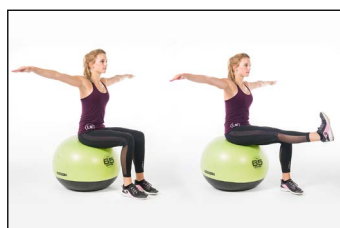


### ► Ball transfer

Ga op je rug liggen. De Gym Ball is geklemd tussen je voeten. Trek je buikspieren aan, en je onderrug duw je met kracht in de mat. Benen en armen zijn gestrekt. Breng nu de bal met gestrekte benen omhoog, waar je hem ter hoogte van je navel doorgeeft aan je handen.



Wanneer je lichaam weer gestrekt is (armen en benen blijven los van de grond) geef je de bal weer op dezelfde manier door aan je voeten.



### ► Single leg extension

Ga zitten op de bal, je benen gebogen op ongeveer 90 graden. Je rug is recht, je buik op spanning. Zet je voeten plat op de grond. Rustig trek je één been los en strek deze parallel aan de grond uit. Houd vast. Daarna wissel je.



### ► Back extension

Ga met je buik op de Gym Ball liggen maak je rug bol. Kom nu rustig omhoog en maak je rug hol. Span je bilspieren aan.