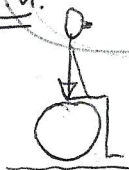


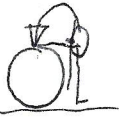
Korte versie Stability Ball

2013

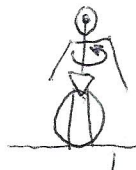
W.u.



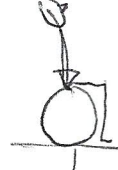
roll-down 3x



3x oprij L.+R.



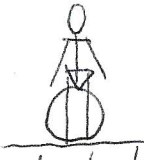
3x roteren R.+L.



3x back-extension



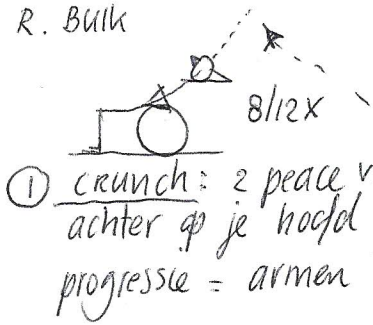
Boungje + om en om voet 4d vloer



ademhaling bekken kantelen D+V connectie

START

R. Buik

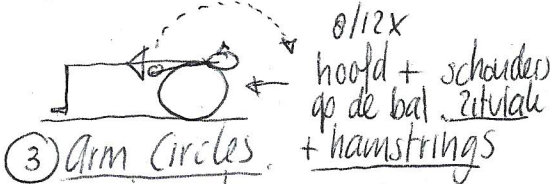


1 crunch: 2 pece v. achter op je hoofd progressie = armen uitstrekken

S. Buik



2 crunch obliques draaien vanuit je ribben



3 Arm Circles Beweging met je armen maken. Hou je ribben laag + Hou zitvlak hoog



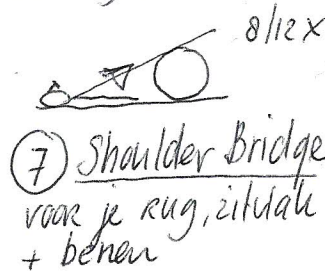
6 Push-up maak je zwaarder door de bal verder onder je vandaan te lopen + varieer met de positie van je handen



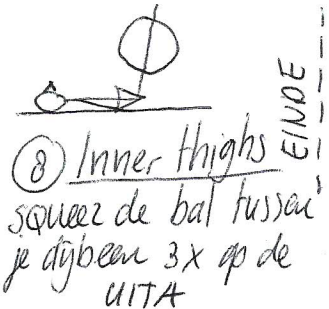
4 om en om been strekken + maak een beweging met je armen om die gelijk te trainen Seated leg lifts



5 Back-extension armen naast je dijbenen of maak er een beweging mee



7 Shoulder Bridge voor je rug, zitvlak + benen



8 Inner thighs squeeze de bal tussen je dijbenen 3x op de UITA

C.D.



wiegen + bilspier strekking R.+L. 3 adembalijnen



in kl. zit bal weggrollen 4x R. + 4x L.



Hangen over de Bal



achterover Hangen



zittend een hamstring strekking



staand je bovenbeen strekken R.+L.

3x roll-down & even kort ontspannen veel plezier!

Sandra van Wensveen