



Rechte buikspieren



- ga met de rug op de bal liggen, onderrug goed ondersteund
- zet de voeten op schouderbreedte op de mat en houdt de handen achter de oren
- trek nu de navel in en kom met de schouders van de bal
- blijf tijdens de hele beweging met de ogen naar het plafond kijken
- voer de oefening gecontroleerd en rustig uit



Schuine buikspieren



- ga met de rug op de bal liggen, onderrug goed ondersteund
- zet de voeten op schouderbreedte op de mat en houdt de handen achter de oren
- tijdens het naar boven komen wijst de elleboog naar de tegenovergestelde zijde, dus bijv. de linker elleboog naar rechts laten wijzen
- blijf tijdens de hele beweging met de ogen naar het plafond kijken
- voer de oefening rustig en gecontroleerd uit



Brug 1



- ga op de rug liggen met de hielen op de bal, de armen naast de romp voor stabiliteit
- strek de romp door de bilspieren aan te spannen
- breng de romp en de benen in het verlangde van elkaar (soort plank)
- laat vanuit deze positie de billen zakken en laat ze net boven de mat zweven



De plank



- ga voor de bal zitten op de knieën
- steun met de onderarmen en de ellebogen op de bal
- laat nu de bal langzaam vooruit rollen tot het lichaam in lijn is: hoofd-heup-knieën
- kom rustig terug naar de beginpositie



Diepe rugspieren



- ga ontspannen over de bal liggen, heupen en buik in contact met de bal
- zet de voeten neer op schouderbreedte, met de knieën gebogen
- strek nu de rug en kijk recht naar voren
- vanuit deze positie terug naar de uitgangshouding



Zijwaartse brunch



- zijwaarts op de bal, heup wijst recht omhoog, voeten tegen de wand
- het been dat het dichtste bij de wand is, staat achter
- begin met de romp rechtop, laat het bovenlichaam de ronding van de bal volgen
- kom nu terug naar de zittende positie



Brug 2



- ga met de schouders op de bal liggen, span buik- en rugspieren aan
- de voeten staan op schouderbreedte
- laat nu de billen richting de mat zakken en laat ze boven de mat zweven
- span buik- en rugspieren aan om de romp weer in gestrekte positie te brengen



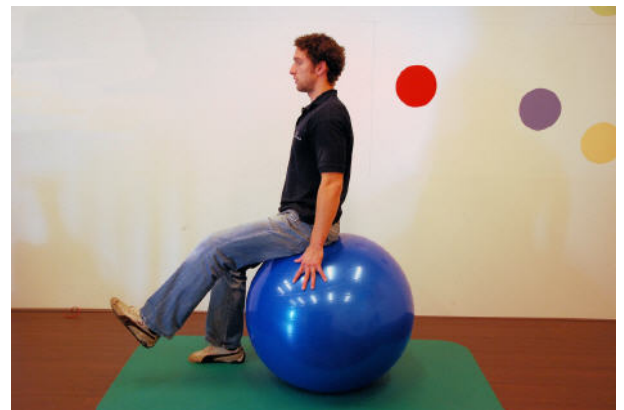
Balans



- plaats de handen op de bal (breed), de voeten op schouderbreedte
- de schouders recht boven de bal
- til voorzichtig één voet op en houdt dit 5 tellen vast
- wissel daarna af met de andere voet



Zit!



- neem plaats op de bal en ga rechtop zitten
- plaats de voeten op heupbreedte
- til één voet op en probeer rechtop te blijven zitten (10 tellen)
- wissel daarna af met de andere voet