

Oefeningen met de gymnastiekbal

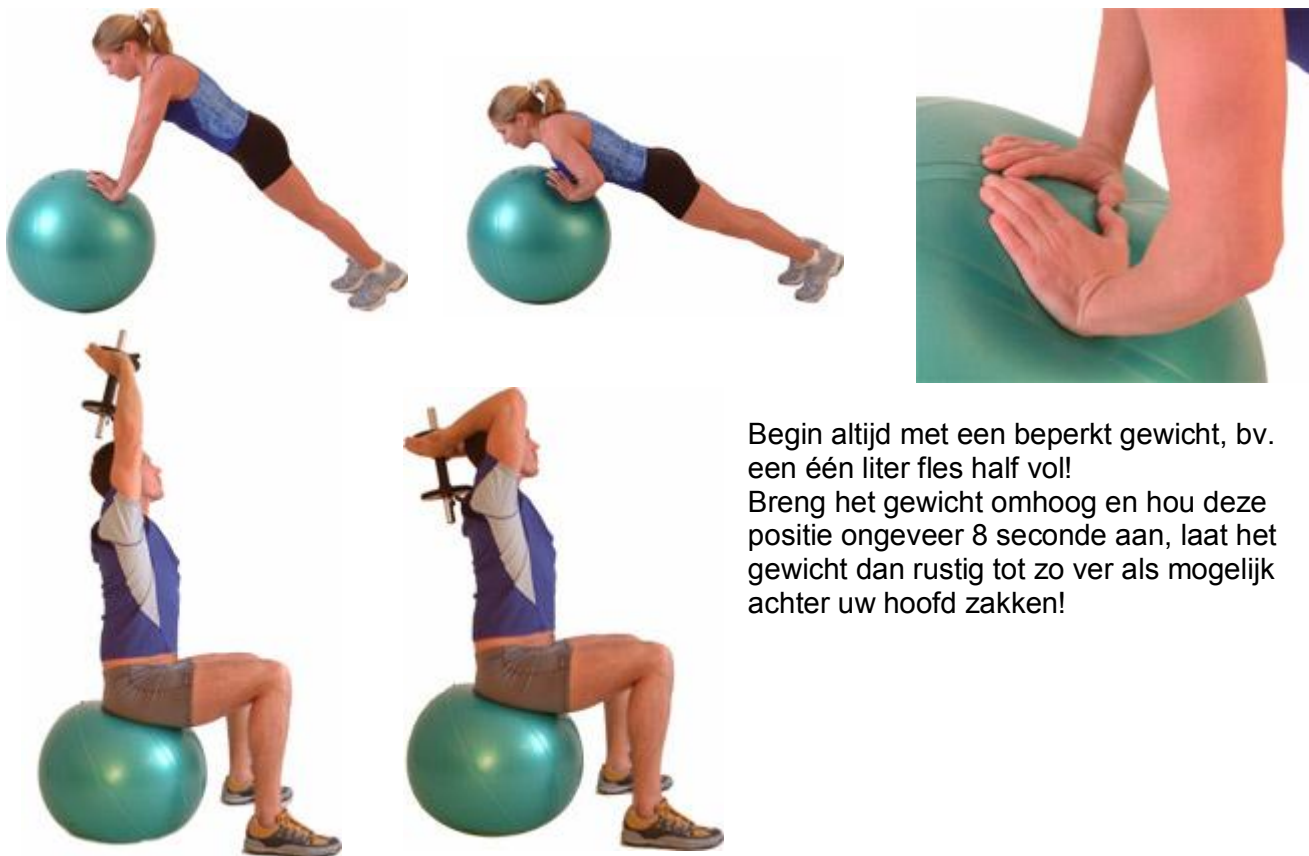
Training van de schouders en armen.

Begin met gestrekte armen steunend op de bal.



Laat je lichaam rustig inzakken daarna ongeveer 2 a 3 seconde deze positie aanhouden daarna je lichaam weer omhoog brengen. Maximaal 10x achter elkaar!

Met gestrekt lichaam steunen op de bal, ellebogen buigen en gestrekt het lichaam, steunend op je tenen, naar de bal laten zakken. Zie de detail foto voor de ideale positie van de handen.



Begin altijd met een beperkt gewicht, bv. een één liter fles half vol!
Breng het gewicht omhoog en hou deze positie ongeveer 8 seconde aan, laat het gewicht dan rustig tot zo ver als mogelijk achter uw hoofd zakken!