

BOSU WORKOUT

Doe elke oefening in 3 reeksen van 15 herhalingen.

Plaats de bal in de rug tegen de muur. Zet je voeten op heupbreedte, de knieën boven de voeten. Zak door je knieën



Te gemakkelijk ?

Ga in diepe squat extra op je tenen staan



Ga in diepe squat 1 been uitstrekken



Ga in diepe squat je ene voet op je andere knie leggen, blijf zo zitten



Ga in diepe squat je benen spreiden en sluiten.





Ga op je rug liggen, plaats de bal onder je voeten. Hef je bekken omhoog. Blijf als een blank liggen.



Te gemakkelijk?
Trek je beide knieën naar je toe, terwijl je bekken hoog blijft.. Ga heen en terug.



Hef 1 been gestrekt in de lucht - wissel af



Hef 1 been gestrekt in de lucht , trek nu de bal naar je toe. Doe 15 herhalingen en wissel daarna van been.



Ga op je rug liggen, trek beide knieën op, plaats de bal tussen de handen en knieën. Zet je rechter hand tegen de bal en ga nu je linker hand en rechter been uitstrekken. Gekruist dus



Ga op de bal zitten, hef je beide voeten van de grond en probeer je evenwicht te bewaren.



Ga zitten op de bal met de voeten gesteund op de grond.. Plaats je handen gekruist op de borst. Ga 1 been gaan uitstrekken.



Doe hetzelfde, maar hef de knie in de lucht.



Ga zijwaarts met de elleboog op de bosubal liggen. Zorg ervoor dat je lichaam als een plank op de bal ligt.





DE PIRAMIDE
EERSTELIJNSGEZONDHEIDSZORGCENTRUM

Ga zijwaarts met de elleboog op de bal liggen zoals voorheen. Hef je been en je arm in de lucht.



Hou je ergens vast en ga op je knieën op de bosubal zitten. Laat je steunpunt los en hou aan.



Gelukt?
Probeer met je zitvlak op je
hielen te gaan zitten en
terug.



Plaats je benen op de bal, je handen op de grond. Je houdt deze positie aan.



Te gemakkelijk?
Probeer dan afwisselend je
linker en rechter schouder te
tikken.



Plaats opnieuw je benen op de bal, handen op de grond: plankhouding. Trek je beide knieën naar je toe



Te gemakkelijk?
Probeer het dan eens met
gestrekte benen!



Ga in plankhouding staan, met de ellebogen gesteund op de bal.



Ga op je knieën zitten en plaats je ellebogen op de bal. Ga voorover leunen terwijl je lichaam in een plank houding blijft.





Ga op je knieën zitten en plaats je handen op de bal. Kijk naar beneden en laat je lichaam hangen in je schouders.



Ga op je rug liggen en plaats de bal tussen je benen. Hef je benen met bal in de lucht.
Ga voorzichtig zakken. Je rug blijft plat op de grond!



Ga met je buik op de bal liggen, plaats je handen en voeten op de grond. Hef 1 hand en het tegenovergestelde been in de lucht. Wissel links-rechts.



Plaats de bal tegen de muur en ga met je ellebogen erop leunen.
Ga nu kleine cirkels maken.



Te gemakkelijk? Probeer dan eens hetzelfde met de handen gesteund op de bal.



LET OP! Je lichaam moet als een plank stabiel gehouden worden!

Gooi de grote bal tegen de muur.



Als je de bal zijwaarts vangt, wordt het lastiger.

Start met de bal boven je hoofd, ga door je knieën en tik de bal tussen de benen op de grond



Ga in lunge positie staan. Hou dit aan en bots de bal links en rechts van je voorste been. Doe daarna de oefening met het andere been voorwaarts.



Einde, welverdiende rust!

