

Fitball Handboek

Introductie.

De Fitball, ook wel bekend als Swiss ball, Physio ball, Stability ball, Exercise ball, Body ball of Flex ball, werd na zijn ontdekking, rond 1900, in de zestiger jaren populair in Europa. Het werd, en wordt, tijdens fysiotherapie gebruikt om neurologische aandoeningen als wervelkolombeschadiging en infarcten te behandelen. Minder lang geleden begonnen fysiotherapeuten de bal als behandelmethodete te gebruiken om hun patiënten met diverse aandoeningen te helpen.

Niet lang daarna ontdekten ook de fitness professionals de voordelen van het werken met de bal als trainingsmiddel. Als je de bal integreert in je kracht-training zijn de toegevoegde voordelen : een verbeterde balans, lenigheid en coördinatie. Vandaag de dag worden ballen in talrijke fitnesscentra gebruikt; in groepslessen, door personal trainers en om thuis mee te trainen.

Het echte voordeel van het balgebruik ontleent het door zijn inherente instabiliteit. Je spieren moeten aan het werk om de bal stabiel te houden tijdens de uitvoering van oefeningen. Vooral de kleinere stabiliserende spieren moeten snel en reflexmatig aanspannen om de balans te handhaven. Zelfs goed getrainde sporters die ook krachttraining beoefenen worden aangenaam verrast door de uitdaging van een workout op de bal. Dat komt omdat er ook andere spieren medeactief zijn die normaal niet worden aangesproken.

Eén van de redenen waarom de training met de Fitbal zo populair is geworden bij professionele atleten en sportteams is de geweldige impact op de "Core Muscles" oftewel de kernspieren (je "spierkorset"). Tot de kernspieren, ook wel bekend als houdingspijeren, behoren buikspieren, midden- en onderrugspieren. Deze spieren zijn zeer belangrijk tijdens basisbewegingen zoals de squat (kniebuigen), springen, zitten, lopen en reiken. Zwakke kernspieren leiden tot een slechte lichaamshouding en als gevolg daarvan lage rugklachten. Velen hebben ondervonden dat het trainen met een Fitball om hun kernspieren te versterken resulteert in het verminderen of verhelpen van lage rugklachten.

Verschillende fabrikanten maken ballen en zij variëren in kwaliteit en prijs. Sommige ballen worden zogenaamd "anti-burst" genoemd, wat inhoudt dat de bal langzaam zal leeglopen als ze kapot geprikt zouden worden.

De Fitbal is een erg praktisch trainingsmiddel omdat het weinig plaats inneemt als het niet opgeblazen is en kan dus makkelijk meegenomen worden. Opgeblazen kan het een stoel, de vloer of een halterbankje vervangen. Belangrijker zijn echter de oefeningen die alleen op zo'n bal gedaan kunnen worden.

Veel plezier en gefeliciteerd met de aanschaf en het gebruik van dit bijzondere fitness trainingsmiddel.

Algemene richtlijnen.

- ✓ **Doe altijd eerst een gedegen warming-up voordat je een training begint.**
Probeer een total body warm-up uit te voeren als je met je training begint; bijvoorbeeld wat joggen en een paar push-ups (opdrukken). Het is belangrijk in ieder geval die spieren op te warmen die tijdens je training aangesproken zullen worden.
- ✓ **Handhaaf een correcte lichaamshouding.**
Een goede lichaamshouding zal grotendeels de kans op blessures verminderen en het trainingseffect verhogen.
- ✓ **Voer de oefeningen strikt en korrekt uit.**
Focus op de juiste uitvoering van de beweging, terwijl je je concentreert op de specifieke spieren die je op dat moment aanspant. Offer de correcte uitvoering niet op ten koste van een paar extra herhalingen. De correcte vorm handhaven betekent in een vloeiende manier bewegen. Dan voel je ook het beste wanneer je spieren te vermoeid raken om door te gaan.
- ✓ **Zorg voor een goede ademhaling.**
Houdt nooit je adem in tijdens de uitvoering van een oefening. Je adem inhouden kan ernstige intra-thoracale (borstkas) druk veroorzaken en bloeddruk verhogen wat leidt tot duizeligheid, blackout of erger ! De vuistregel is : langzaam uitademen bij inspanning en inademen op de terugkerende beweging.
- ✓ **Stop met trainen als je pijn voelt.**
Als je pijn voelt gedurende een bepaalde oefening, moet je onmiddellijk stoppen. Als je zou doorgaan met de oefening zou je juist een reeds ontstane blessure kunnen verergeren. Bekijk je trainingsprogramma nog eens goed en vergeet je warming-up niet te doen. Verlaag de intensiteit of de weerstand die je gebruikt. Raadpleeg eventueel een erkend fitness professional.
- ✓ **Romp stabilisatie.**
Dit verwijst naar het gebruik van de buik- en rugspieren (ook wel je spierkorset genoemd) om te voorzien in een verantwoorde belasting en bescherming van de wervelkolom gedurende tillen, sport, of elke andere inspannende activiteit. Romp stabilisatie is essentieel om Fitball oefeningen veilig uit te kunnen voeren en er het maximale voordeel uit te halen. Romp stabilisatie verkrijgt je door contracties (aanspannen) van je anatomische spierkorset (dit zijn : de transversus abdomini [schuine buikspieren], de internal/external obliques [dwarse buikspieren] en de dieper gelegen spieren van de wervelkolom). Het is betrekkelijk makkelijk je anatomische spierkorset aan te spannen: trek je buik in terwijl je uitademt. Als je voelt dat de spieren op spanning zijn, houd je deze ingetrokken buik vast terwijl je rustig doorademt en elke willekeurige Fitball oefening uitvoert. Vergeet niet door te ademen ! Ook hier geldt : Oefening baart kunst en het geeft je een optimale steun en bescherming voor je wervelkolom tijdens de trainingen.

Volume & het oppompen.

De keuze van een correcte bal volume.

Als je bovenop de bal zit, zouden je bovenbenen parallel aan de vloer moeten zijn en je knieën zouden een hoek van 90 graden moeten vormen.

Als het niet mogelijk is de bal te testen voordat je het aanschaft, kun je onderstaande tabel raadplegen om te schatten welke bal het meest geschikt voor je is.

Lengte	Bal formaat
1.50 - 1.69 m.	55 cm
1.70 - 1.86 m.	65 cm
1.87 - 2.04 m.	75 cm.
> 2.05 m.	85 cm

Het oppompen van de bal.

Er zijn verschillende manieren om een Fitbal op te blazen/pompen. De meeste ballen worden geleverd met een verbindingstuk dat past op een fietspomp of luchtcompressor. Pas op dat je de bal niet te veel oppompt, vooral met het gebruik van een compressor. Je kan ook een matraspomp gebruiken of handpomp. Als je het met je eigen longen, net als een ballon, wilt opblazen, neem dan vooral de tijd om duizeligheid te voorkomen. Als je dizzy wordt, neem dan even pauze en stop de plug in de bal.

Pomp de bal op tot zijn gekozen formaat. Om te bepalen of een Fitbal van 65 cm de juiste hoogte heeft bereikt, kun je een markeerpunt op de muur zetten en met een liniaal op de bal bepalen of het juiste volume is bereikt. Een andere meetmethode is de druktest. Als je de bal ongeveer 2,5 tot 5 cm. kan indrukken is de bal voldoende opgepompt.

Afhankelijk van je vaardigheidsniveau kun je de bal minder hard oppompen en het zodoende "stabiel" (voor beginners) maken, of juist harder oppompen om de bal "levendiger" te maken (voor gevorderden).

Fitbal veiligheid.

- Veer niet op de bal op en neer als je een voorwaarts of zijwaarts gebogen wervelkolom hebt. Handhaaf altijd een perfecte rechte lichaamshouding als je lichtjes op en neer veert.
- Gebruik de bal niet op een gladde ondergrond.
- Controleer de bal op dutten, versleten plekken, krassen, sneden of andere oneffenheden voordat je met de training begint.
- Indien een bal beschadigd blijkt, dien je meteen met de training te stoppen en de bal te vervangen.
- Alle oefeningen dienen langzaam uitgevoerd te worden, onder volledige controle en met juiste uitvoering.
- Draag goed sportschoeisel. Goede sportschoenen zullen je grip op de vloer verstevigen en dus de mogelijkheid bieden dat je je volledig op de uitvoering van de oefening kunt richten. Op blote voeten of op sokken trainen is niet aan te bevelen.
- Train in een open ruimte, weg van meubels en andere structuren die blessures zouden kunnen veroorzaken.
- Gebruik geen zware gewichten terwijl je oefeningen op de bal doet.
- Gebruik het juiste formaat bal dat past bij je lichaamslengte.
- Schop of sla de bal niet, het is geen speelgoed maar trainingsmateriaal.
- Verzeker je ervan dat er geen scherpe of gepunte voorwerpen op de vloer of dicht bij de bal liggen.
- Vermijd langdurige blootstelling van de bal aan zonlicht of water.
- Blijf uit de buurt van hittebronnen zoals heaters, vuurhaarden etc.
- Slechts één persoon tegelijk zou de bal moeten gebruiken tijdens de uitvoering van een oefening; ga er niet met z'n tweeën op liggen/zitten.

- Als het je eerste sportlessen zijn, is het verstandig altijd eerst je huisarts te raadplegen alvorens aan een trainingsprogramma deel te nemen.
- Houdt de bal buiten bereik van kleine kinderen.
- Draag goede sportkleding dat je bewegingen niet belemmert.
- Gebruik de bal niet buitenshuis.
- Draag geen sieraden, scherpe ringen of andere accessoires.
- Drink voldoende tijdens je trainingen.

FITBAL OEFENINGEN

Knee Lift (knieheffen).

BALANS

Doel: verbetering gevoel voor balans en spiercoördinatie.

1. Zit op de bal met een rechte houding, je handen op de bal voor extra stabiliteit.
2. Til rustig je linkervoet van de vloer. Probeer je balans te handhaven terwijl je rechtop blijft zitten.



3. Plaats je voet weer rustig terug en herhaal de oefening nu met je rechtervoet.
4. Veel gemaakte fouten zijn: voorover leunen, zijwaarts hangen of je wervelkolom zijwaarts krommen om balans te kunnen houden.

5. Met losse handen, of gekruist over de borst biedt een grotere uitdaging.



FITBAL OEFENINGEN

Basic Rollout (basis rol).

BALANS

Doel: Basisbeweging dat voorkomt in vele oefeningen.
Verbetert het gevoel voor balans en spiercoördinatie

1. Zit rechtop op de bal met de armen gekruist over de borst.
2. Wandel met je voeten kleine stapjes voorwaarts.
3. Houd je hoofd stabiel, span je rompspieren aan door je buikspieren aan te spannen, houd je borstbeen opgeheven terwijl je met je schouderbladen naar die plek gaat waar eerst je billen waren.
4. Houd je billen de hele tijd hoog als ze los komen van de bal.
5. Stop met naar voren wandelen als je nek en schouders comfortabel op de bal rusten. Je knieën zouden een hoek van 90 graden moeten hebben en je lichaam ligt parallel aan de vloer.
6. Om terug te keren naar de uitgangspositie, wandel je simpelweg weer achteruit, terwijl je je billen iets omlaag brengt. Buig je romp lichtjes als je recht overeind komt en blijf wandelen totdat je weer rechtop zit.
7. Blijf werken aan de uitvoering van deze oefening totdat het je makkelijk afgaat omdat het veel gebruikt wordt om in of uit positie te komen.



FITBAL OEFENINGEN

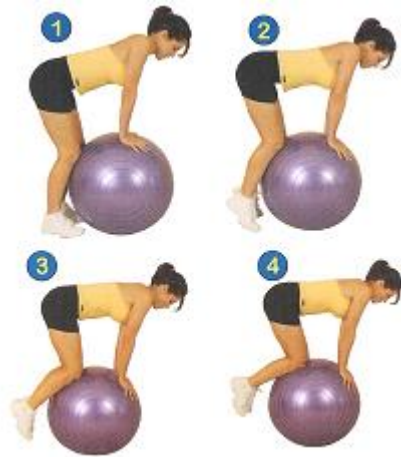
Balance on Ball (balanceren op de bal).

BALANS

Doel: Verbetert gevoel voor balans en spiercoördinatie.

1. Sta recht voor de bal met de voeten ongeveer 30 cm uit elkaar. Plaats de bal zodanig dat het rust tegen je schenen.
2. Plaats je handen zo'n 30 cm uit elkaar boven op de bal.

3. Leun lichtjes voorover zet langzaam met je tenen af totdat je voeten voor een kort moment los van de grond komen.



4. Beweeg voor en achteruit terwijl je deze beweging enkele malen herhaalt en probeer het aantal malen dat je voeten de vloer raken te verminderen. Oefen net zolang totdat je in staat bent op de bal te balanceren zonder de vloer te hoeven raken.

5. Houd je hoofd in neutrale positie door naar beneden te blijven kijken. Trek je buik in en concentreer je op het stabiliseren van je romp.
6. Probeer maar eens een minuut lang op de bal te balanceren zonder je evenwicht te verliezen !

Waarschuwing: Verzeker je ervan dat de ruimte om je heen vrij is van obstakels voordat je aan deze oefening begint. Een partner naast je om bij te springen als je je balans verliest is aan te raden.

FITBAL OEFENINGEN

External Shoulder Rotations (externe schouder roataties). **BOVENLICHAAM**

Doel: Deze oefening versterkt je "posterior rotator cuff" spieren (spieren die aanhechten van je schouderbladen naar je arm) en stevigheid bieden aan de schoudergordel.

1. Plaats een set dumbbells naast de bal.
2. Ga in de juiste positie liggen op de bal met je gezicht omlaag gericht, je heupen, bovenbenen en buik tegen de oppervlakte van de bal.
3. Start met je ellebogen gebogen op 90 graden op één lijn met je schouders en de onderarmen naar beneden gericht.

4. Zonder de hoek van je ellebogen te veranderen, draai je je onderarmen zodanig dat je handen naast je hoofd komen. Houd de gehele oefening de ellebogen in een hoek van 90 graden.



5. Voer deze oefening langzaam en gecontroleerd uit. Als je het te gehaast uitvoert kom je misschien te ver achter je gewrichten uit.
Voorkom het samenknijpen van de schouderbladen of het optrekken van je ellebogen gedurende de oefening.
6. Pauzeer kort in de eindpositie en keer dan weer terug naar de startpositie.

FITBAL OEFENINGEN

Bear Hugs (berenknuffels).

BOVENLICHAAM

Doel: Deze oefening versterkt de biceps, borst- en schouderspieren.

1. Deze oefening kan zowel zittend als staand uitgevoerd worden.
2. Houd de bal in een omarming vast; de armen behoren zeker driekwart van de bal te omvatten.
3. Houd je nek in een neutrale positie (kin in, nek lang) en begin zo hard als je kan in de bal te drukken alsof je een stevige omhelzing (knuffel) uitvoert.
4. Houd dit een paar tellen vast en laat dan weer los.
5. Blijf gewoon doorademen terwijl je "knuffelt". Houd je adem niet in.
6. Beweeg in een langzame en gecontroleerde wijze.
7. Herhaal deze oefening x-aantal keer.



FITBAL OEFENINGEN

Erector Spinae (rugstrekkers).

BOVENLICHAAM

Doel: Deze oefening versterkt de lage rugspieren en verbetert de bewegingsuitslag van je wervelkolom.

1. Start in geknielde positie voor de bal.
2. Plaats je borst, buik, onderarmen en handen op de bal.
3. Om in de uitgangspositie te komen strek je je benen, de knieën net van de vloer, lichtjes gebogen.
4. Houd je buik op de bal, strek je benen en duw je borst omhoog van de bal af.
5. Voorkom dat je te ver je rug naar achteren buigt om pijn in de onderrug te vermijden.
6. Houd je hoofd en nek in een neutrale positie: til je hoofd niet op om richting plafond te kijken.
7. Houd deze positie even vast en keer dan weer terug naar de startpositie.
8. Herhaal deze oefening een x-aantal maal.



FITBAL OEFENINGEN

Push Up (opdrukken, benen op de bal)

BOVENLICHAAM

Doel: Deze oefening versterkt je borst, schouders, buik en triceps.

1. Als je deze push-up uitvoering te licht vindt, afhankelijk van je krachtniveau, kun je ook gaan voor de gevorderde versie.
2. Start liggend met de borst op de bal, je handen geplaatst op de vloer.
3. Rol voorwaarts door met je handen naar voren te wandelen: stop als je bovenbenen op de bal zijn. Houd je hoofd en nek in een neutrale positie door naar beneden te blijven kijken.
4. Stabiliseer je romp om je wervelkolom volledig te ondersteunen.
5. Zak langzaam omlaag door je ellebogen tot een hoek van 90 graden te buigen. Pas op dat je niet zo ver naar beneden zakt dat je bovenarmen en ellebogen boven je schouders uitsteken. Houd je romp recht om doorzakken in de onderrug te voorkomen.
6. Duw jezelf nu weer langzaam omhoog naar de startpositie.
7. Stop met deze oefening als je lichaam doorzakt en je je rug niet meer recht kunt houden.



FITBAL OEFENINGEN

Push-up (opdrukken, handen op de bal)

BOVENLICHAAM

Doel: Deze oefening versterkt je borst, schouders, triceps en buikspieren.

1. Als je deze uitvoering te makkelijk vindt kun je overgaan naar de gevorderde versie.
2. Kniel neer voor de bal en plaats beide handen op de bal met de armen bijna gestrekt. Zoek de voor jou meest comfortabele handpositie. Zoals bij alle geknielde oefeningen zorg je voor bescherming van je knieën door er een matje of handdoek onder te leggen.
3. Laat jezelf zakken totdat je ellebogen een hoek van 90 graden hebben bereikt. Laat nooit je ellebogen en bovenarmen boven de schouders uitsteken.
4. Houd je romp recht om doorzakken van de onderrug te vermijden. Span het middelste deel van je romp goed aan gedurende de gehele oefening om steun te geven aan de wervelkolom.
5. Duw jezelf tegen de bal weer omhoog, je bovenlichaam omhoog en weg van de bal. Als je teveel moeite hebt om de bal stabiel te houden, begin dan eerst met de bal vast tegen een muur.
6. Voor de gevorderde versie houd je je benen gestrekt



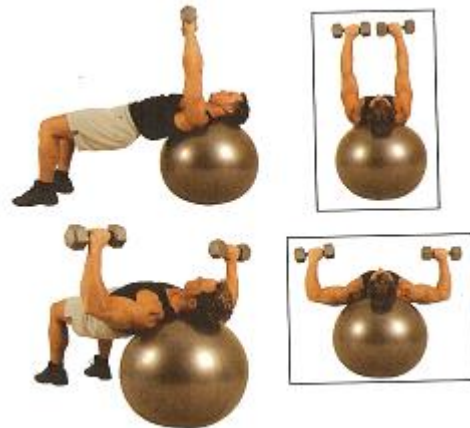
FITBAL OEFENINGEN

Bench Press (bankdrukken)

BOVENLICHAAM

Doel: deze oefening versterkt je borst, schouders, onderrug en buikspieren.

1. Houd een setje dumbbells in je handen terwijl je jezelf in ruglig plaatst op de bal. Denk erom dat je je billen hoog houdt gedurende de uitvoering.
2. Je bovenrug, schouders en nek horen comfortabel op de bal te rusten. Je knieën zijn ongeveer 90 graden gebogen.
3. Breng de dumbbells in startpositie, recht boven de schouders, met de armen bijna gestrekt. Denk er aan dat je veiligheidshalve niet te zware gewichten hanteert.
4. Laat de ellebogen rustig zakken tot je een lichte rek in de borst voelt.
5. Duw dan de dumbbells weer terug omhoog naar de startpositie; herhaal een x-aantal maal.
6. Billen niet te laag, heupen niet te hoog, adem door en beweeg niet te snel !



FITBAL OEFENINGEN

Standing Triceps Extension (staande triceps strekken).

BOVENLICHAAM

Doel: Deze oefening versterkt de spieren van de triceps.

1. Plaats de bal tegen de muur op ongeveer ooghoogte.
2. Leun zachtjes met je handen tegen de bal, de duimen omhoog gericht en ongeveer 20 cm uit elkaar. De armen zijn bijna gestrekt.
3. Stap iets achteruit en leun met meer lichaamsgewicht tegen de bal.
4. Verzeker jezelf ervan dat je je nek in een neutrale positie houdt en niet te ver naar voren of achteren.
5. Buig nu langzaam je armen totdat je onderarmen bijna de bal raken. Concentreer je op je ellebogen: die blijven ten allen tijden dicht bij elkaar als je zakt. Ga niet doorzakken in je rug, maar trek je buik goed in. Je lichaam hoort recht te blijven als je richting bal beweegt.
6. Streck dan weer rustig de armen richting start positie.
7. Herhaal dit een x-aantal maal. Hoe verder je voorover leunt, des te zwaarder de oefening. Dus als je het te licht vindt, stap je iets verder naar achter.
8. Voor een meer gevorderde oefening, kun je de uitvoering met de bal op de grond proberen.

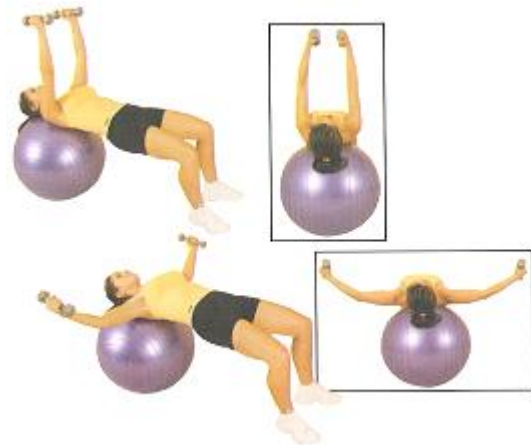
FITBAL OEFENINGEN

Fit Ball Flye (Fit bal vliegen)

BOVENLICHAAM

Doel: Deze oefening versterkt je borst- en schouderpijlen.

1. Neem plaats op de bal in ruglig. Houd de billen hoog tijdens de oefening.
2. Zorg ervoor dat je met je bovenrug, schouders en nek komfortabel op de bal ligt. De knieën ongeveer in een hoek van 90 graden.
3. Breng de dumbbells naar startpositie : direkt boven je schouders, de handpalmen naar elkaar gericht en de armen bijna gestrekt.
4. Laat je armen omlaag zakken - adem in - in een cirkelvormige beweging tot je een lichte rek in je borstspieren voelt.
5. Duw de dumbbells dezelfde weg weer terug - adem uit - en richt je fokus op je borstspieren die deze beweging voornamelijk uitvoeren. De ellebogen blijven gedurende de gehele oefening lichtjes gebogen (alsof je je armen om een dikke boom heen slaat).
6. Laat je armen niet te ver doorzakken, houd de billen hoog en duw je heupen niet te ver omhoog. Adem gewoon door, beweeg niet te snel en buig de armen niet te veel.



FITBAL OEFENINGEN

Neck Crunch (nek aanspanning)

BOVENLICHAAM

Doel: Deze oefening versterkt de voorste nekspieren en werkt mee aan het behouden van een korrekte lichaamshouding.

1. Begin in ruglig op de bal terwijl je je billen hoog houdt.
2. Rol naar beneden totdat je met de schouderbladen op de bal ligt, de armen naast je lichaam met de handen op je bovenbenen of gekruist over je borstkas.
3. Star met je hoofd rustend op de bal. Plaats je tong tegen het gehemelte in je mond aan (dit geeft extra steun) en sluit je mond. Trek je kin in naar achteren zodat je daardoor je nek recht zet.
4. Breng nu rustig je hoofd omhoog terwijl je ook omhoog kijkt.
5. Alleen je nek en niet je schouders zouden moeten bewegen.
Beweeg alleen binnen een comfortabele bewegingsuitslag.
6. Houd boven even vast en keer dan weerrustig terug naar de startpositie maar laat je hoofd niet rusten op de bal.
7. Adem rustig door, houd je adem niet in.



FITBAL OEFENINGEN

Reverse Flye (omgekeerd vliegen)

BOVENLICHAAM

Doel: Deze oefening versterkt de schouders en de bovenste rugspieren.

1. Neem plaats in buiklig op de bal met in iedere hand een dumbbell.
2. Begin met een ellebooghoek van 90 graden. Je hoofd en nek horen in een neutrale positie te blijven tijdens de oefening. En de ellebogen wijzen naar de vloer.

3. Hef nu langzaam de ellebogen zijwaarts omhoog.

Houd die hoek van 90 graden in de armen. Je zou je schouderbladen naar elkaar toe moeten voelen bewegen.

Houd boven even vast en keer dan weer terug naar de startpositie.



4. Om de oefening zwaarder te maken hoef je niet per sé zwaardere dumbbells te gebruiken maar kun je ook in opgeheven positie boven de dumbbells wat langer vasthouden.

FITBAL OEFENINGEN

Wall Ball Squats (kniebuigen tegen de muur)

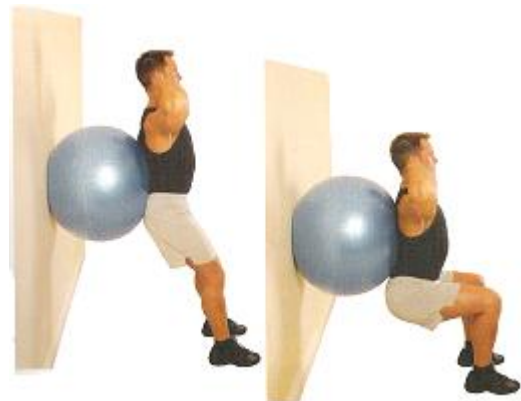
ONDERLICHAAM

Doel: Deze oefening versterkt de bovenbeen- en bilspieren.

1. Plaats de bal tussen je onderrug en de muur.
2. Leun achterover tegen de bal en plaats je voeten ongeveer 60 tot 90 cm van de muur af. Houd je handen bij je hoofd of kruis ze voor de borst.
3. Zak langzaam door de knieën omlaag totdat je bovenbenen parallel zijn aan de vloer (90 graden).

4. Je rug zou lichtjes moeten krommen (licht hol) om de contouren van de bal te volgen.

5. Optie 1: houd deze positie zo lang mogelijk vast (statisch).
Optie 2: squat een x-aantal maal op en neer (dynamisch).



6. Alle bewegingen dienen rustig en gecontroleerd uitgevoerd te worden. Raffel de oefening niet af.
7. In geen geval je adem inhouden tijdens de uitvoering van de oefening.

Waarschuwing: Laat nooit je knieën verder dan 90 graden buigen of voorbij je tenen gaan.

FITBAL OEFENINGEN

Reverse Leg Curl (omgekeerd beenbuigen)

ONDERLICHAAM

Doel: Deze oefening versterkt de hamstrings en rugstrekkers.

1. Lig op de rug op de vloer en plaats je voeten en kuiten op de bal ongeveer 30 cm uit elkaar.
2. Je kunt je armen over de borst kruisen of als je meer stabiliteit nodig hebt, op de vloer.
3. Til je billen van de vloer tot je lichaam geheel recht is. Laat de billen niet zakken. Span je buik- en rugspieren goed aan om deze positie te handhaven.
4. Trek nu langzaam met je benen de bal naar je toe. Het is de bedoeling je buik- en rugspieren op spanning te houden om te voorkomen dat de billen naar beneden zakken terwijl je de bal beweegt.
5. Trek de bal zo ver naar je toe totdat je knieën een hoek van 90 graden bereiken.
6. Houd deze positie even vast en keer dan weer terug totdat je benen bijna gestrekt zijn.
Laat de billen niet zakken.
Probeer je lichaam zo recht als een plank te houden.



FITBAL OEFENINGEN

Hamstring Squeeze (hamstring knijpen)

ONDERLICHAAM

Doel: Deze oefening versterkt de hamstrings.

1. In ruglig op de vloer plaats je je benen op de bal, waarbij de bal de achterkant van je bovenbenen en billen raakt.
2. Klem de bal vast in deze positie door je hielen in de bal te drukken in de richting van je billen.
3. Til nu langzaam de bal iets van de vloer.
4. Houd de klem een x-aantal seconden vast, laat dan de spanning wat vieren en keer weer terug naar de startpositie maar hou wel controle over de bal.
5. Herhaal deze beweging een x-aantal maal.
6. Haal gewoon adem, zet je adem niet vast.
7. Voor meer uitdagend werk kun je de versie met één been proberen.



FITBAL OEFENINGEN

Inner Thigh Squeeze (binnenkant dijbeen knijpen)

ONDERLICHAAM

Doel: Deze oefening versterkt de binnenkant van je bovenbenen en de lage rugspieren.

1. Liggend op de rug, met de knieën lichtjes gebogen, plaats je de bal tussen de onderbenen en klem het daar iets vast.
2. Kruis je armen over de borst of leg ze, als je meer stabiliteit wilt, op de vloer.
3. Kom nu langzaam met je heupen omhoog terwijl je de benen samenknijpt.
4. Breng je lichaam zo ver omhoog totdat je romp en benen geheel gestrekt zijn.
5. Houd boven even vast en keer dan weer rustig en gecontroleerd terug.
6. Vergeet niet je billen hoog genoeg mee te nemen.
7. Voor meer intensiteit plaats je de bal verder naar je enkels toe.



FITBAL OEFENINGEN

Kneeling Ball Squeeze (zittend bal knijpen).

ONDERLICHAAM

Doel: Deze oefening versterkt de binnenkant van je bovenbenen.

1. Zit schrijlings over de bal en kruis de armen over de borst.
2. Je knieën wijzen naar beneden en je rug is recht.
3. Veranker jezelf met je voeten in deze positie (achter de bal) en druk je tenen in de vloer.
4. Knijp nu je dijbenen zo hard als je kan naar elkaar toe, de kracht moet van de spieren komen die zich aan de binnenkant van je dijen bevinden.
5. Houd deze kontraktie even vast en laat dan weer los.
6. Herhaal deze aktie een x-aantal maal.
7. Voor meer uitdaging kun je de knijpbewegingen sneller elkaar laten opvolgen (pulserend).
8. Adem normaal door.



FITBAL OEFENINGEN

Standing Side Leg Push (staand zijwaartse been duw).

ONDERLICHAAM

Doel: Deze oefening versterkt de abductoren (afvoerders) van je bovenbenen - ook bekend als heupspieren.

1. Sta rechtop, met je rechterzijde naar de muur gekeerd. Plaats de bal tussen de muur en je rechterbeen iets boven de knie.
2. Zet je rechterhand tegen de muur voor extra steun en buig je rechterknie iets. Laat je rechterknie naar beneden wijzen.
3. Duw de bal met je rechterbeen tegen de muur.
4. Houd het duwen even vast en laat dan weer los. Het standbeen heeft de neiging sneller vermoeid te raken dan het duwende been; dit is geheel normaal.
5. Probeer rechtop te blijven staan zonder je heupen zijwaarts te bewegen.



FITBAL OEFENINGEN

Standing Calf Raise (staand kuitheffen)

ONDERLICHAAM

Doel: Deze oefening versterkt de kuitspieren.

1. Sta rechtop met je gezicht naar de muur en plaats de bal op borsthoogte tussen jezelf en de muur.
2. Stap iets naar achteren weg van de muur zodat je wat meer tegen de bal aanleunt.
3. Houd de bal aan de zijkanten vast en kom op je tenen omhoog.
4. Het is belangrijk je romp recht te houden. Buig je knieën niet. Te veel beweging in het kniegewricht laten andere spieren het werk doen zodat de kuitspieren veel minder werk verrichten .
5. Herhaal deze beweging een x-aantal maal.
6. Een intensievere uitvoering is die op één been. →



FITBAL OEFENINGEN

Toe Pulls (tenen optrekken).

ONDERLICHAAM

Doel: Deze oefening versterkt de scheenbeen- en buikspieren.

1. Begin zittend tegen de muur met je benen gestrekt voor je.
2. Plaats de bal op je schenen en boven op je enkels. Je armen strek je voor je uit, de bal op zijn plaats houdend.
3. Trek langzaam je tenen op naar je toe, de bal klemmend tussen je handen, schenen en punt van je voeten.
4. Om de oefening zwaarder te maken, duw je harder tegen de bal.
5. Houd die aktie even vast en keer weer terug naar de beginstand.
6. Herhaal de oefening een x-aantal maal.



FITBAL OEFENINGEN

Lateral Pelvic Tilts (zijwaartse bekkenkanteling).

CORE (kern)

Doel: Deze oefening verlaagt een eventuele hoge spierspanning of bewegingsbeperking in de lage rug .

1. Zit rechtop op de bal met de handen op je heupen en de voeten plat op de vloer.
2. Laat je bekken voorzichtig naar links kantelen door de bal naar links te rollen. Houd je hoofd, schouders en voeten op dezelfde plek.
3. Houd die gekantelde positie even vast en keer dan weer terug naar de uitgangspositie.
4. Doe de oefening zowel links als rechts.
5. Controleer of de heupen inderdaad het enige lichaamsdeel is dat beweegt.
6. Stop meteen als je pijn voelt in je lage rug.



FITBAL OEFENINGEN

Pelvic Tilts (bekkenkantelen)

CORE (kern)

Doel: Deze oefening verlaagt een eventuele hoge spierspanning of bewegingsbeperking in de lage rug en versterkt tevens de buikspieren.

1. Zit rechtop op de bal met de armen gekruist over de borst en de voeten plat op de vloer.
2. Zonder de voeten te bewegen, kantel je je bekken voorover.
3. Houd deze positie even vast en keer dan terug naar de aanvangspositie.
4. Herhaal de oefening een x-aantal keer.
5. Controleer of de heupen het enige bewegende lichaamsdeel zijn.
6. Als je wat vertrouwder raakt met deze oefening, probeer dan de snelheid van het bekkenkantelen op te voeren of draai cirkels.



FITBAL OEFENINGEN

Side Ball Rollout (zijwaarts weggrollen)

CORE (kern)

Doel: Deze oefening is bedoeld om je romp te versterken, je taille strakker te maken en je wervelkolom te beschermen.

1. Begin geknield naast de bal. Zoals bij alle geknielde oefeningen zorg je eventueel voor een matje of handdoek om je knieën te beschermen.
2. Plaats je linkerelleboog en onderarm op de bal.
3. Handhaaf een rechte romp, rol de bal zijwaarts totdat je je zij voelt aanspannen (je arm werkt natuurlijk hard mee).
4. Houd deze positie even vast en keer dan weer terug naar het begin.
5. Herhaal deze actie een x-aantal maal en doe dan de andere (rechter)kant.
6. Concentreer je op het recht houden van de romp. Voorkom doorzakken ter hoogte van je taille.
7. Stop meteen als je pijn voelt in je onderrug.



FITBAL OEFENINGEN

Jack-knife (knipmes)

CORE (kern)

Doel: Deze oefening is bedoeld om je romp te versterken, je taille strakker te maken en je wervelkolom te beschermen.

1. Neem geknield plaats voor de bal. Plaats je borst op de bal en zet je handen voor je neer op de vloer.
2. Zet af met je benen en "loop" met je handen naar voren totdat de bal ter hoogte van je knie is.
3. Je nek hoort in een neutrale positie te blijven; kijk niet omhoog (dit plaatst veel spanning op de nek, wat later tot hoofdpijn kan leiden).
4. Trek langzaam je knieën in naar je lichaam totdat de voeten zich recht boven de bal bevinden.
5. Houd deze positie heel even vast en keer dan weer terug naar de startpositie.
6. Herhaal deze actie een x-aantal maal.
7. Probeer excessief heen en weer bewegen (twisten) te vermijden tijdens de uitvoering van deze oefening.
8. Een meer gevorderde oefening is de uitvoering waarbij je de benen gesterkt houdt als je de bal naar je toe trekt. Probeer deze oefening alleen als je voldoende ervaring en stabiliteit hebt.
9. Concentreer je op het recht houden van je lichaam. Voorkom doorzakken van de onderrug.



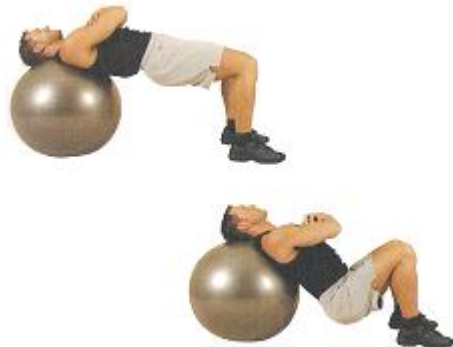
FITBAL OEFENINGEN

Bridge with Buttocks Drop (brug met bil daling)

CORE (kern)

Doel: Deze oefening versterkt de onderrug en de hamstrings terwijl je tegelijk werkt aan romp stabilisatie.

1. Start in ruglig op de bal; denk aan het hoog houden van je billen.
2. Rol verder omlaag totdat je met de bovenrug, schouders en nek comfortabel ligt op de bal.
3. Je knieën dienen 90 graden gebogen te zijn. Kruis de armen over de borst of plaats ze op de vloer voor meer stabiliteit.
4. Laat langzaam de billen omlaag zakken net tot boven de vloer.
5. Houd even vast en keer dan weer terug omhoog.
6. Boven in de start positie knijp je hard de billen samen terwijl je de heupen omhoog duwt.
7. Herhaal deze beweging een x-aantal maal.
8. Let er opdat je je heupen niet te ver omhoog duwt.

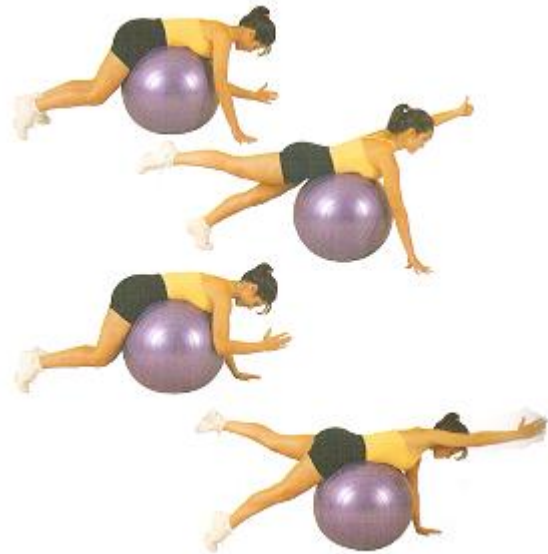


FITBAL OEFENINGEN

Alternating Arm-Leg Extensions (kruislings arm-been heffen). **CORE (kern)**

Doel: Deze oefening versterkt de rugstrekkingen.

1. Ga in buiklig op de bal liggen. De bovenbenen, heupen, buik en borst hebben contact met de bal.
2. Strek je benen en hef dan je linkerarm tegelijk met je rechterbeen omhoog. De andere arm en been gebruik je om in balans te blijven.
3. Ga niet hoger met je ledematen dan tot ze parallel met de vloer zijn.
4. Houd deze positie even vast en keer dan terug naar de startpositie.
5. Herhaal de beweging maar dan aan de andere zijde.
6. Herhaal deze serie een x-aantal maal.
7. Probeer niet teveel je romp weg te draaien (twisten) tijdens deze oefening.



FITBAL OEFENINGEN

Reverse Bridge (omgekeerde brug)

CORE (kern)

Doel: Deze oefening versterkt de onderrug en de hamstrings.

1. Liggend op de rug, plaats je je kuiten op de bal.
2. Spreid je armen iets opzij voor extra stabiliteit.
3. Terwijl je je voeten iets uit elkaar houdt, til je je billen omhoog, de knieën lichtjes gebogen houdend.
4. Als je instabiel ligt, probeer je je voeten op de bal iets verder uit elkaar te plaatsen.
5. Houd deze positie even vast en keer dan weer terug naar de startpositie.
6. Om de intensiteit op te voeren, wat wel een betere balans vergt, kun je proberen de oefening met de handen los van de vloer uit te voeren of de bal iets verder naar je enkels verplaatsen.



FITBAL OEFENINGEN

The Ramp (de helling)

CORE (kern)

Doel: Deze oefening is bedoeld om je romp te versterken, je taille strakker te maken en je wervelkolom te beschermen.

Dit is een oefening voor gevorderden. Het vergt zowel een uitstekende evenwicht en een ongelooflijke kracht van je kernspieren. Je behoort het pas te proberen als je al langere tijd ervaring hebt met Fitbal trainingen.

1. Begin geknield naast de bal.
2. Plaats een elleboog en onderarm op de bal.
3. Houd je lichaam recht, rol de bal zijwaarts weg totdat je je taille (en armspieren) voelt aanspannen.
4. Strek langzaam de benen tot ze geheel gestrekt zijn. Je lichaam behoort, stijf als een plank, op één rechte lijn te liggen.
5. Houd deze positie even vast en keer weer terug naar de beginpositie.
6. Doe hetzelfde ook aan de andere zijde.
7. Concentreer je op het recht houden van de romp.
Voorkom doorzakken ter hoogte van de taille.



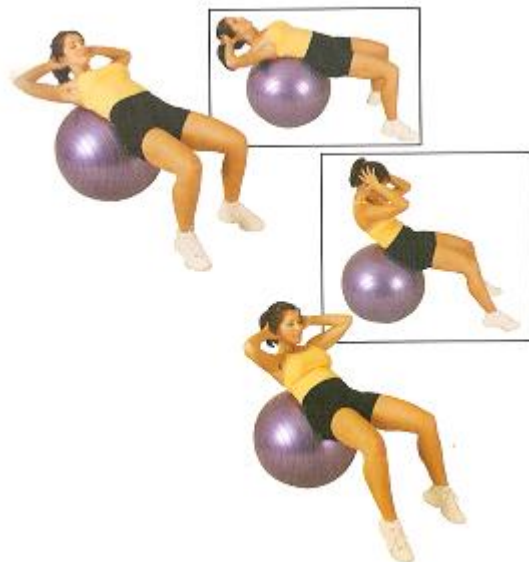
FITBAL OEFENINGEN

Crunch (buikspier oefening)

CORE (kern)

Doel: Deze oefening versterkt de buikspieren.

1. Plaats jezelf in ruglig op de bal.
2. Plaats je handen losjes achter je hoofd ter ondersteuning. De ellebogen bij elkaar houden. Trek niet aan je hoofd ! : de handen zijn daar alleen om de nekspieren te ondersteunen als zij vermoeid raken door het dragen van het gewicht van het hoofd.
3. Kom vanuit ligpositie iets omhoog met de schouders, duw de borstkas omhoog en kijk omhoog richting plafond. Op het hoogste punt lig je met je lichaam op een rechte lijn.
4. Blaas uit, trek je buik in, knijp je billen samen en trek je bekkenbodemspier in terwijl je omhoog komt.
5. Herhaal een x-aantal keer.



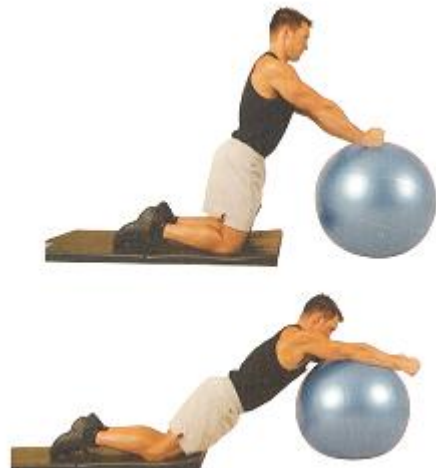
FITBAL OEFENINGEN

Ab Rollout (buik rollen)

CORE (kern)

Doel: Deze oefening versterkt de borst-, schouder-, en buikspieren.

1. Begin geknield voor de bal. Plaats ter bescherming een matje of een handdoek onder je knieën.
2. Plaats je handen op de bal, houd de armen en ellebogen bijna gestrekt.
3. Handhaaf een rechte lichaamshouding en rol de bal voorwaarts tot je je buikspieren voelt aanspannen (en je armen).
4. Zak omlaag tot je ellebogen de bal raken. Voor meer intensiteit strek je je armen nog verder als je omlaag gaat. Voorkom dat je billen omhoog steken of doorzakken van de onderrug.
5. Houd die positie even vast voordat je weer terugkeert naar de startpositie.
6. Herhaal een x-aantal maal.



FITBAL OEFENINGEN

Table Tops (lage ligsteun)

CORE (kern)

Doel: Deze oefening versterkt de borst-, schouder-, en buikspieren.

1. Begin geknield voor de bal en plaats je onderarmen en handen op de bal. Maak vuisten van je handen.
2. Streck langzaam je benen totdat je lichaam zich op één rechte lijn bevindt. Probeer met je elleboog een hoek van 90 graden te handhaven.
3. Steek je billen niet te ver omhoog en zak niet door in je onderrug.
4. Houd deze positie even vast en keer weer terug naar de aanvangspositie.
5. Herhaal deze oefening een x-aantal maal.



FITBAL OEFENINGEN

Side Leg Lift (zijwaarts been heffen)

CORE (kern)

Doel: Deze oefening versterkt de adductoren (aanvoerders = binnenkant dijbeen) en onderrug.

1. Lig op je zij en klem de bal tussen je enkels.
2. Een kussen zou je hoofd kunnen ondersteunen.
3. Plaats je arm ter ondersteuning, recht voor je op de vloer.
4. Hef langzaam met beide benen de bal op en neer. Beweeg alleen in die richting en niet naar voor of achter.
5. Houd de bal even vast in de lucht voordat je langzaam weer terugkeert naar de vloer.
6. Houd de bal onder controle door goed met je benen te klemmen.
7. Herhaal deze oefening een x-aantal keer.
8. Om de oefening zwaarder te maken kun je de kontraktie langer laten duren.



FITBAL OEFENINGEN

Isometric Seated Ab Hold (isometrische kontraktie)

CORE (kern)

Doel: Deze oefening traint je anatomische spierkorset dat je rug beschermt.

1. Rechtop gezeten, met de armen over de borst gekruist en de voeten op de vloer, leun je lichtjes achterover.
2. Trek je buik in en concentreer je op het stabiliseren van je romp. Houd je hoofd neutraal.
3. Houd deze positie lang vast, probeer het ten minste 1 minuut vol te houden.
4. Bij vooruitgang kun je je handen verplaatsen naar de schouders of achter je hoofd.



Pas op : Ga niet verder naar achter tot het punt waar je buik je rug niet langer kan ondersteunen en beschermen. Je bereikt dit punt als je merkt dat je onderrug verkramppt of verzwakt.

FITBAL OEFENINGEN

Isometric Supine Hold (isometrische buikspierkontractie) **CORE (kern)**

Doel: Deze oefening versterkt de buikspieren.

1. Begin in ruglig op de bal; houd de billen hoog en je hoofd stabiel gedurende de oefening.
2. Laat je onderrug comfortabel rusten op de bal en handhaaf in je knieën een hoek van 90 graden.
3. Houd je hoofd, nek en rug stabiel en recht.
4. Houd deze positie zo lang mogelijk vast, probeer het ten minste 1 minuut vol te houden.
5. Bij vooruitgang kun je de intensiteit verhogen door de handen op de schouders of achter het hoofd te plaatsen.

