

virtu^{fit}

Balanstrainer Pro met Fitness Elastieken

Gebruikershandleiding



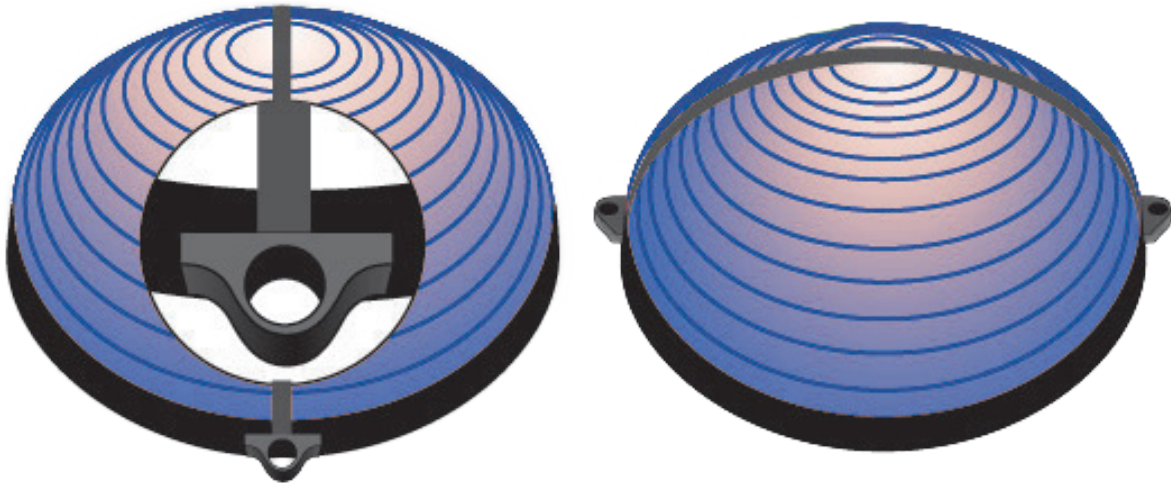
DE BAL OPBLAZEN

LET OP: *Blaas de balans bal niet te hard op, dit kan ervoor zorgen dat de bal niet de juiste vorm krijgt, tevens kan het dat de onderkant van de balanstrainer ook rond wordt. Dit zal resulteren in een onstabiele balanstrainer.*

DE FITNESS ELASTIEKEN AANSLUITEN

1. Zorg ervoor dat de fitness elastieken goed in de opening zijn geplaatst om blessures te vermijden.
2. Draai een kwartslag naar links totdat de elastieken bevestigd zijn.

LET OP: NIET in direct zonlicht plaatsen of in de buurt van warme plekken.



WARMING-UP - spieren opwarmen en losmaken

Startpositie: Staand

1. Ga op de Balanstrainer staan.
2. Stabiliseer jezelf.
3. Begin nu rustig te lopen.



BALANCEREN - balans en coördinatie beenspieren

Startpositie: Staand

1. Vind een stabiele positie op de balanstrainer.
2. Verplaats langzaam je gewicht van de tenen naar de hielen en terug, herhaal dit.

LET OP: Houd je torso stabiel en recht



STAANDE BEENLIFT - balans, coördinatie beenspieren (dijen/billen)

Startpositie: Staand

1. Vind een stabiele positie op de balanstrainer.
2. Verplaats langzaam je gewicht op 1 been, houd je armen gespreid omhoog op schouderhoogte voor meer stabiliteit.
3. Spreid en strek je andere been naar buiten en laat weer zakken.
4. Wissel van been en herhaal het proces.

LET OP: Zorg ervoor dat je torso recht is.



SQUATS - beenspieren vooral voorkant en dijen

Startpositie: Squattend

1. Ga in het midden van de balanstrainer staan, houd je gewicht op je hielen.
2. Maak nu langzaam een zit beweging, houd tegelijkertijd je armen gestrekt op schouderhoogte.
3. Blijf even laag zitten, ga vervolgens weer omhoog en plaats je armen weer naast je lichaam. Herhaal dit.

LET OP: Zorg ervoor dat je torso recht is.



BOVENRUG - rugspieren

Startpositie: Naar voren gebogen

1. Je knieën zijn lichtelijk gebogen en steunen op de grond.
2. Beweeg je bovenlichaam lichtelijk omhoog terwijl je uitademt (rechte rug, handen losjes achter je hoofd, ellebogen naar boven) en draai tegelijkertijd naar buiten.
3. Blijf even in deze positie, adem in, laat je bovenlichaam zakken.
4. Wissel van kant, herhaal.



LIGGENDE BEENLIFT - beenspieren, focus op dij en billen

Startpositie: Liggend op je zij

1. Leg je onderste arm op de grond in een juiste hoek.
2. Leg je andere arm op de balancer, Je benen moeten gestrekt en parallel van elkaar zijn en je tenen zijn naar voren gericht.
3. Beweeg je bovenste been langzaam 20-30 cm omhoog, laat vervolgens weer zakken.
4. Wissel van kant en herhaal.



LET OP: Zorg ervoor dat je benen en bovenlichaam gelijk zijn uitgelijnd. Je bekken mogen niet naar voren en achter kantelen.

OPDRUKKEN - *armspieren, vooral bovenarmen*

Startpositie: Geknield

1. Plaats het bal gedeelte van de balanstrainer op de grond.
2. Ga op je knieën voor de balanstrainer zitten en houd de balanstrainer aan de zijkanten met je handen vast. Zorg ervoor dat je polsen gelijk staan aan je schouders en dat je ellebogen naar buiten staan.
3. Je gewicht moet rusten op je tenen en je benen moeten gestrekt zijn.
4. Buig langzaam je armen, beweeg je bovenlichaam omlaag en blijf even in deze positie.
5. Herhaal de oefening.



LET OP: *Zorg ervoor dat je benen en bovenlichaam gelijk zijn uitgelijnd. Houd je rug recht en houd de balanstrainer stabiel in het midden.*

LICHAAMSSPANNING - *core spieren, focus op buik en rug*

Startpositie: Voorover liggend.

1. Strek je benen uit en zorg ervoor dat je tenen op de grond steunen. Je ellebogen en onderarmen steunen op de grond zoals afgebeeld op de foto.
2. Strek nu je armen uit en haal je voeten van de grond zoals afgebeeld op de foto, span je buikspieren aan.
3. Blijf 10-20 seconden in deze positie.



Variatie: *Breng de armen en benen apart van elkaar omhoog en train afwisselend.*

LET OP: *Kijk naar de de grond, neus naar beneden. Vermijd een holle rug.*