



Ballon
Oefening

- Ga op je rug liggen met je voeten plat tegen de muur en je heupen en knieën in 90 graden gebogen.
- Plaats een kleine bal tussen je knieën.
- Plaats je rechter arm boven je hoofd en houd in de linker de ballon vast.
- Adem in door de neus naar je buik. Blaas uit in de ballon en trek je navel in, tegelijkertijd kantel je bekken en houd je onderrug in contact met de onderlaag. Druk je voeten niet tegen de muur, maar een lichte trekkende beweging met de hakken naar beneden zonder dat de voeten verplaatsen.
- Het is de bedoeling dat je de achterzijde en de binnenzijde van de bovenbenen bij de oefening gebruikt, houdt lichte druk op de bal gedurende de ademhalingsoefening.
- Haal nu adem door de neus naar de buik en blaas langzaam en gecontroleerd uit in de ballon en gebruik hierbij de diepe buikspieren door de navel in te trekken.
- Pauzeer drie seconden met je tong tegen je verhemelte zodat de lucht niet uit de ballon loopt.
- Zonder de hals van de ballon dicht te knijpen met de vingers en je tong nog tegen je verhemelte haal je weer adem door de neus.
- Blaas weer langzaam uit in de ballon en houd de ballon vast met je linker hand.
- Zet geen spanning op je schouders, nek en wangen als je uitblaast.
- Blaas de ballon in 4 keer op en doe dit 5 maal achter elkaar.