



INSTRUCTIE

BUIKMASSAGE MET BAL

STAP 1

Leg de Slim & Shape massagebal op je yogamat. Ga er met je buik bovenop liggen. Met je knieën, tenen en onderarmen kun je bepalen hoeveel gewicht je aan de bal geeft. Probeer eerst te ontspannen terwijl de bal ter hoogte van je navel ligt. Ontspan je buikspieren. Je hebt hierbij een diepe, rustgevende buikademhaling.

STAP 2

Rol dan de bal naar je rechter heupbot, vervolgens rol je de bal aan de rechterkant omhoog. Dan steek je bovenlangs over naar links. De bal is nu links bovenaan je buik. Dan rol je hem rustig naar beneden naar je linker heupbot. Tot slot steek je onderlangs weer over naar je rechter heupbot, waar je begonnen was. Herhaal deze massage 5 tot 10x.

LET OP! DE BAL ROLT ALTIJD TEGEN DE KLOK IN.



EFFECT

Deze buikmassage ontgift de buikorganen en stimuleert de spijsvertering. Het zorgt ervoor dat ontlasting sneller kan worden uitgescheiden. Spanningen die in het buikgebied worden vastgehouden kunnen door de buikmassage verdwijnen.