

BEWEGEN

IN TIJDEN VAN CORONA

#SAMENTEGENCORONA

Genoeg bewegen is belangrijk voor iedereen.

Voldoende bewegen is dus noodzaak om lang en gezond te leven.

Geniet van de zonnige dagen en maak een wandeling of ga fietsen. **Hou wel voldoende afstand!**

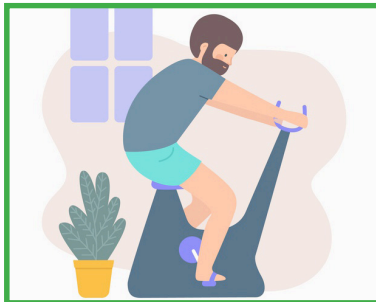
Kun je niet naar buiten? Blijf fit en beweeg thuis dertig minuten per dag. Las wel een rustdag in.

Hieronder vind je enkele oefeningen uitgelegd.

DENK ERAAN: OVERDAAD SCHAADT! BEWEEG OP JOUW EIGEN NIVEAU.

Hoe opwarmen?

Begin met een 5-tal minuten (ter plaatse) te joggen om je lichaamstemperatuur omhoog te krijgen. Op die manier worden alle functies in je lichaam geactiveerd: je spieren, hart, bloedsomloop en zenuwstelsel. Eenmaal je spieren warm zijn, kun je beginnen aan de stretchoefeningen.

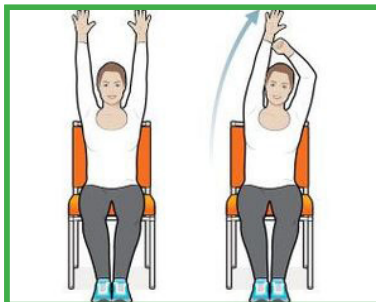


Op de hometrainer

- Fiets 10 minuten op een comfortabel tempo als opwarming.
- Zet de weerstand een aantal niveaus omhoog en ga dan 2 minuten op een hoog tempo fietsen.
- Fiets 1 minuut op een langzaam tempo wat dicht

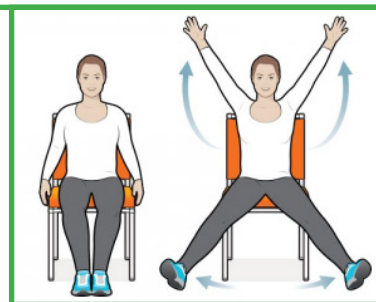
bij je opwarmingstempo ligt.

- Doe totaal 10 van deze rondes en probeer steeds hetzelfde tempo aan te houden.
- Sluit uiteindelijk af met weer 10 minuten fietsen op je opwarmingstempo.

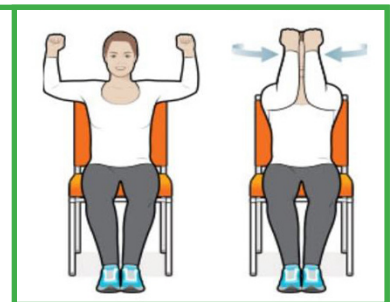


Oefeningen met een stoel

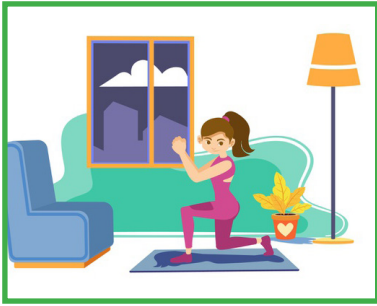
- Zit rechtop, voeten naast elkaar en strek je beide armen in de lucht.
- Buig je linkerarm en beweeg je gestrekte arm naar links.
- Strek opnieuw je beide armen.
- Buig nu je rechterarm naar rechts.
- Herhaal dit 10 x



- Zit rechtop met de voeten naast elkaar.
- Strek je beide benen schuin voor je uit.
- Strek tegelijkertijd je armen langs zij in de lucht.
- Herhaal dit 10 x

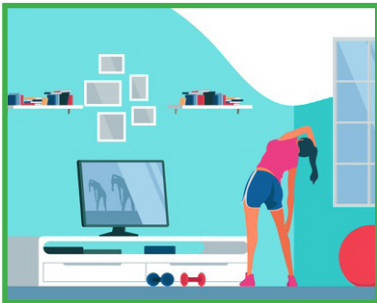


- Zit rechtop met de voeten naast elkaar.
- Maak met je armen een hoek van 90° en hou ze omhoog.
- Bal tegelijkertijd een vuist met beide handen.
- Breng nu je voorarmen naar voren en open ze terug naar buiten.
- Herhaal dit 10 x.



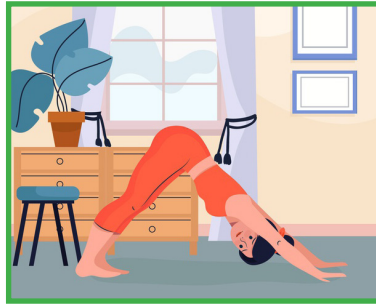
Heupbuigerstretch

- Ga op je knieën zitten in een hoek van 90°
- Zet één been een stap naar voren.
- Houd je rug recht en leun naar voren om de quadriceps van je achterste been te strekken.
- Zorg ervoor dat je voorste knie altijd in lijn blijft met je voet, nooit er overheen.
- De knie van je achterste been raakt nagenoeg de vloer.
- Blijf een paar seconden in deze houding staan en lift vervolgens jezelf weer op om weer in de beginpositie te komen.
- Herhaal met je andere been.



Taille

- Ga rechtop staan met je knieën licht gebogen.
- Plaats je linkerhand op je middel en breng je rechterhand in de lucht met uitgestrekte arm en je handpalm richting de hemel.
- Buig lichtjes naar rechts door aan je arm in de lucht te trekken.
- Houd deze houding een tiental seconden vast.
- Herhaal dit aan de andere kant.



De Neerwaartse hondhouding (benaming in Yoga)

- brengt o.a. verloren energie terug wanneer je deze houding voor een wat langere tijd aanneemt. Het rekt de achterdijbeenspieren en wordt stijfheid in de schouders aangepakt. Ook krijgt de ruggengraat een goede stretch. Er komt ruimte vrij in de wervelkolom. En er ontstaat een betere doorbloeding van de organen.
- Ga op handen en knieën zitten op de grond. (bij voorkeur op een Yogamat ter ontlasting van de knieën). Spreid de vingers.
 - Strek nu je armen en benen, waardoor alleen je handen en voeten nog in contact zijn met de grond. Maak lengte van je kruin tot aan je staartbeen.
 - Zorg ervoor dat je billen het hoogste punt zijn, en dat je staat in een omgekeerde v-vorm.
 - De rug, nek en armen blijven in een rechte lijn. Maak lengte. Misschien moet je daarom eerst de knieën buigen. Dat is geen enkel probleem. Als je de knieën kunt strekken, dan duw je rustig de hielen zo ver mogelijk de grond in.
 - Breng de kaaklijn naar achteren. De oren lopen parallel aan de armen.
 - Adem rustig door met een volledige Yoga ademhaling.



Strakke heupen

- Ga op je zij liggen en draai je heup naar voren.
- Je onderste been op de grond naar je toe trekken en het bovenste ongeveer tien centimeter op en neer bewegen.
- Je voet is bij deze beweging naar je toe gericht en je tenen wijzen naar de grond.
- Let er wel op dat je alleen je been beweegt: je heup en taille hou je stil.
- Doe deze oefening in het begin 20 keer (later kan je het aantal opbouwen).
- Wissel dan van kant.



Zo doe je crunches

- Ga op je rug liggen met je knieën gebogen en je voeten plat op de grond.
- Leg je handen losjes in je nek of houd je handen naast je oren, de ellebogen wijzen naar buiten. Trek niet aan je nek.
- Duw je onderrug in de grond.
- Kom een klein stukje omhoog.
- Adem uit terwijl je omhoog komt, adem in als je weer gaat liggen.



Driehoekshouding

- Kom in spreidstand staan. Als je je armen horizontaal van je weg zou strekken, betekent dat dat je ongeveer op polsbreedte staat.
- Draai je rechtervoet, knie en been 90° naar rechts. Je linkerhiel plaats je een stukje verder van je weg. Je tenen van je linkervoet wijzen nu ongeveer 45° richting je rechtervoet. De hielen zijn op dezelfde lijn.
- Voel met beide voeten het contact met de grond.
- Adem in, maak jezelf lang en breng de armen horizontaal op schouderhoogte.
- Adem uit en beweeg de hele torso naar rechts. Je heup kantelt aan de linkerkant naar boven.
- Als je je torso niet meer verder naar rechts kunt brengen, draai je je torso naar beneden en plaats je rechterhand op de grond of bij de enkel of kuit. Het maakt niet uit waar je uitkomt met je hand, zolang je rug maar recht blijft.
- De linkerarm wijst nu naar boven. Houd de schouder in de kom en houd ruimte aan de rechterkant van de torso.
- De schouders komen nu verticaal te staan. Maak lengte naar de linkerarm en aan de linkerkant van de torso. Kijk naar je linkerarm. Houd je nek en schouders recht.
- Open de borst.

- Houd de heupen recht en zorg ervoor dat je knie naar voren blijft wijzen.
- Adem rustig met een volledige Yoga ademhaling door in deze houding.



Zo doe je een push-up

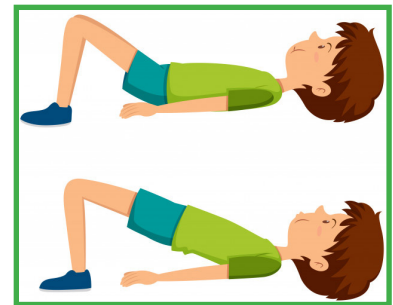
Tijdens het opdrukken werk je met je eigen lichaamsgegewicht. Je houdt je lichaam namelijk zo stijf als een plank en je drukt je op met je handpalmen en tenen. Stapsgewijs ziet dat er zo uit:

- Ga op je knieën zitten en zet je handen op schouderbreedte. Zet je handen wijder als je de borstspieren meer wilt trainen. Voor de triceps plaats je je handen juist dicht bij elkaar.
- Streck je knieën zodat je op je tenen komt te staan.
- Houd je lichaam in een rechte lijn: een hoge plank.
- Laat je langzaam door je armen zakken totdat je net boven de vloer komt. Raak de grond niet aan. Beweeg hierbij alleen je armen, houd je lichaam sterk en stil.
- Druk je vervolgens langzaam en gecontroleerd weer op tot je in de starthouding komt.

Rechtstaande push-up (variant op push-up)

- Ga met je neus richting de muur staan en zorg ervoor dat je lichaam op

- ongeveer dertig centimeter afstand van de muur is, zodat je er tegenaan leunt wanneer je je handen tegen de muur aan zet.
- Zet je handen vervolgens tegen de muur, zet je zelf af.
- Je zult merken dat dit een lichte oefening is qua het trainen van je spieren, maar tevens goed is voor je conditie!

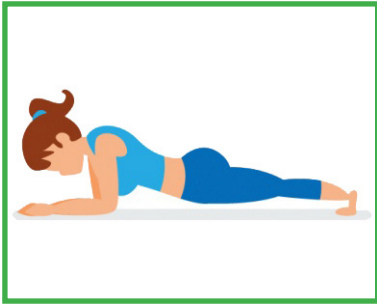


Bruggetje

- Lig plat op je rug en zet je voeten ongeveer schouderbreed uit elkaar (ook plat op de grond).
- Trek nu je buik op, span de spieren van je bips op en hou even zo. (zorg er wel voor dat je een holle rug houdt).
- Herhaal dit opspannen en telkens opnieuw ontspannen.
- Herhaal alles.

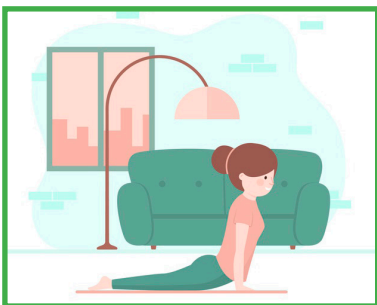
Variant op bruggetje

- Lig op je rug op de grond met de benen gebogen.
- Armen langs het lichaam laten liggen.
- Beweeg met het zitvlak omhoog zonder de benen te verplaatsen.
- Streck vervolgens het linkerbeen helemaal uit en zet het weer terug.
- Doe hetzelfde met het rechterbeen.
- Buig vervolgens het linkerbeen en beweeg de knie richting de borst.
- Herhaal met het rechterbeen.



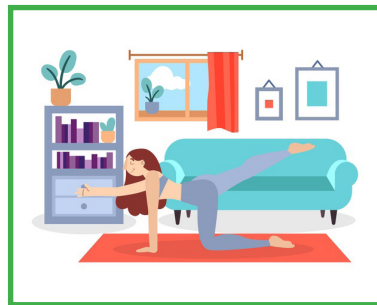
De plank

- Til langzaam en voorzichtig je romp en je benen van de vloer en leg je al het gewicht op je tenen, onderarmen en ellebogen. Je houdt je lichaam recht en stelt jezelf op als een stijve, rechte plank, van de bovenkant van je hielen tot de bovenkant van je hoofd.
- Probeer deze positie op z'n minst vijf seconden vast te houden en adem constant en rustig. Het is belangrijk dat je je ademhaling onder controle hebt, want zo voer je de oefening een stuk gemakkelijker uit. Wanneer je de positie hebt voltooid, breng je je romp weer voorzichtig terug naar de grond.



- Bij deze oefening ga je op je buik liggen en kom je met je bovenlichaam omhoog totdat je alleen nog met je onderarmen op de grond rust.
- Je ellebogen moeten nu recht onder je schouders staan.
- Druk nu je handpalmen en de toppen van je voeten richting de grond en

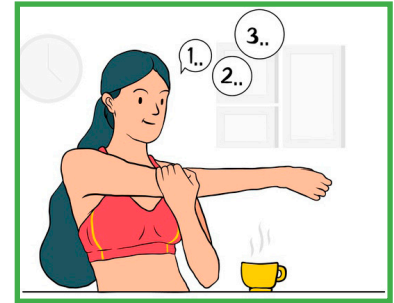
- je schaambeem richting je buik.
- Waarschijnlijk zul je dit in je onderrug voelen.
- Voelt het onaangenaam, verlaag dan de druk of kies ervoor om een andere oefening te doen. Stretchen mag tenslotte geen pijn doen.
- Heb je het gevoel dat je je spieren niet voldoende rekt met deze oefening, dan kun je hem intensiveren door je armen te strekken, zoals op de foto. Je onderrug buigt nu namelijk nog iets verder door. Buig je armen vervolgens weer totdat je op de grond ligt.



Stabiliserende oefening

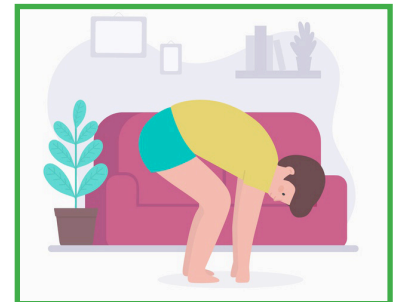
- Een vrij comfortabele workout die toch bijzonder effectief is. Zorg ervoor dat je je benen dermate hoog brengt zodat je je bilspieren echt voelt aanspannen.
- Begin op handen en voeten. Je handen moeten recht onder je schouders staan, terwijl je knieën onder je heupen vallen.
- Beweeg je rechterbeen langzaam achterwaarts en omhoog. Houd hierbij je knie gebogen. Ga zo door totdat je dijbeen parallel aan de vloer is.
- Maak dan een schoppende beweging met je voet naar het plafond. Doe dit rustig zodat je langzaam de bilspier voelt aantrekken. Houdt hierbij je gezicht naar beneden gericht.

- Beweeg terug naar de beginpositie en wissel van been.
- Dit telt als een herhaling voor de oefening.
- Doe hetzelfde maar hef nu tegelijkertijd ook de heterolaterale arm.



Schouderstretch

- Strek één arm over je borst en ondersteun deze met je andere arm, zodat de ellebogen elkaar raken.
- Herhaal met de andere kant.



Dijbeenspieren

- Sta rechtop met beide benen naast elkaar.
- Buig voorover en laat de armen vallen.
- Probeer de tenen te raken.
- Overstrek daarbij de knieën niet.

Variant

- Zet één voet over de ander heen en plaats deze vlak naast elkaar. Buig nu het bovenlichaam naar voren en probeer met de handen de achterste voet te raken.

**Na de oefeningen: bol uit!
Doe vijf minuten rustig aan.**