

Inhoud

7 Inleiding

10	A - Zachte of inwendige gymnastiekvormen
18	B - Een lesje anatomie en fysiologie
26	C - Het begrip 'stretching'
41	D - Spierversterking
46	E - Organisatorische voorwaarden voor een doeltreffende training
48	F - Technische fiches

51 Oefeningen

51	Nek
67	Schouders
85	Armen - Onderarmen
99	Polsen - Handen
113	Rug
135	Buikspieren - Rugspieren
159	Borstkas
175	Heupen - Bekken
197	Billen - Quadriceps
225	Dijen
271	Benen
283	Voeten - Enkels
293	Algemene oefeningen



INLEIDING



We weten allemaal dat voldoende lichaamsbeweging bijdraagt aan een lichamelijk en psychisch evenwicht. Door regelmatig te bewegen, werkt u aan uw conditie, blijft u fit en bestrijdt u ook actief de gevolgen van een 'zittend' leven en de stress die het moderne leven met zich brengt. Om uw conditie op peil te houden of te verbeteren, is het belangrijk om enkele essentiële aspecten te trainen: **aerobe uithouding, anaerobe uithouding (weerstand), fysieke behendigheid, snelheid, kracht en lenigheid.**

Het zijn die twee laatste eigenschappen in het bijzonder die ons interesseerden en die aan bod komen in deze praktische handleiding met ruim 250 oefeningen en bijbehorende foto's.

1 Om zo duidelijk en precies mogelijk te werk te gaan, hebben we de stretchoefeningen en versterkende oefeningen ingedeeld in DRIE NIVEAUS, zodat iedereen ermee aan de slag kan afhankelijk van zijn of haar mogelijkheden. Deze indeling is ook handig voor leerkrachten lichamelijke opvoeding, dans, yoga, enzovoort, maar ook voor trainers, die de keuze hebben uit een groot aantal houdingen.

Niveau A: BEGINNERS

De houdingen moeten voor iedereen toegankelijk zijn, probleemloos en zonder pijn uitgevoerd kunnen worden en aanmoedigen om vol te houden. Daarom zijn er ook zoveel verschillende oefeningen...

Niveau B: GEVORDERDEN

Houdingen voor wie al gewend is aan de principes (ademhaling, zachtheid, duur van de houding...). Uitbreider stretchen is hier dus de boodschap. Ook de houdingen worden gedetailleerder zodat u bepaalde spieren gericht kunt gaan versterken.

Niveau C: VERGEVORDERDEN

De methodes zijn u al bekend en dankzij regelmatig en goed trainen zijn uw kracht en soepelheid aanzienlijk toegenomen. Het is nu tijd voor nieuwe oefeningen die beantwoorden aan uw nieuwe behoeftes.

2 Hoewel kracht en soepelheid aanvankelijk onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn (lenigheid en spiercontractie zijn basiseigenschappen van de spierweefsels) en dus ook samen moeten worden getraind, hebben we ze voor het gemak wel apart beschreven in de inleiding. Het is echter DE WERKWIJZE die bepaalt of de nadruk eerder op het stretchen of het versterken van de spieren ligt.

3 Om helder en duidelijk aan het werk te gaan, hebben we overigens ook gekozen voor oefeningen die u ZONDER MATERIAAL kunt uitvoeren. De meeste mensen hebben dergelijk materiaal immers niet in huis. De oefeningen in dit boek kunnen dus overal uitgevoerd worden. Ze kunnen zowel tijdens de warming-up als in de coolingdown gebruikt worden en bovendien deel uitmaken van een trainingssessie.

4 We beweren niet dat deze lijst volledig is, dat wil zeggen dat u met deze oefeningen oneindig kunt variëren. We hebben, om enigszins methodisch te werken, de oefeningen ingedeeld per lichaamsdeel (nek, schouders, benen...). In elke situatie zijn echter oneindig veel varianten mogelijk. Het is vooral belangrijk dat het doel van een oefening duidelijk en precies wordt beschreven en dat iedereen, ongeacht zijn fitheid en mogelijkhe-

den op dit moment, de oefening kan uitvoeren. Daarom kunnen alle voorbeelden ook aangepast worden als dat nodig is.

5 Dit soort aanpassingen hebben ook effect op de uitvoering van de oefening. Om de gewenste resultaten te bereiken, moet de uitgangshouding precies beschreven worden evenals de uit te voeren beweging(en) en de manier waarop u ze moet uitvoeren.

We hebben ervoor gekozen om dat te doen aan de hand van de volgende drie criteria:

- de uitgangshouding (lichaamsassen en oriëntatie);
- het niveau in kwestie (intensiteit en hersteltijd);
- de keuze voor een specifieke techniek (zie ook het hoofdstuk 'Hoe moet u stretchen?' op blz. 30 e.v.).

A→ ZACHTE OF INWENDIGE GYMNASIEKVORMEN

Gymnastiek: deze term heeft door de eeuwen heen heel wat extra betekenissen gekregen, maar de doelstelling blijft over het algemeen dezelfde: het lichaam verstevigen en soepeler maken, je kwaliteiten optimaal benutten en goed in je vel zitten en dat allemaal met behulp van een aantal oefeningen.

De methodes zijn in de loop der jaren wel veranderd omdat we steeds meer inzicht hebben gekregen in de werking van het menselijk lichaam en omdat er meer culturele uitwisseling plaatsvindt zodat we ook andere interessante methodes hebben leren kennen. We denken dan in het bijzonder aan de oosterse disciplines (yoga en tai chi zijn de meest bekende) die al eeuwenlang uitgaan van het belang van 'diepe eenheid, harmonie tussen lichaam en geest, het belang van de ademhaling, bewustzijn...'. De oosterse stroming deed al in de jaren 1950⁽¹⁾ haar intrede in de wereld van lichaamsbeweging en sport, maar heeft bijvoorbeeld ook invloed gehad op dans en kinesithérapie.

(1) Hoewel de Zwitserse pedagoog Jacques DALCROZE aan het begin van de vorige eeuw de unie van lichaam en geest loofde. Hij had het over de natuurlijke lichaamsbewegingen die volgens hem als enige een maximale doeltreffendheid bieden met een minimaal energieverbruik.

Al deze benaderingen maken gebruik van verschillende oefeningen, of beter gezegd: uitgangshoudingen waarmee iemand in staat is om zijn spanningen 'op te lossen'. Bovendien leert u ook hoe u niet zomaar mechanisch alle oefeningen moet herhalen, hoe u beter uw energie kunt doseren en uw aandacht kunt richten op wat uw zintuigen waarnemen.

Om al deze redenen hebben we het liever over 'inwendige' dan over 'zachte' gymnastiek. Zo vermijden we ook een tegenstelling met andere methodes die men... 'intens' of 'hard' noemt.

Deze twee werkmethodes kunnen immers perfect gecombineerd worden, op voorwaarde dat u de voordelen van elke methode leert benutten. Vooral lesgevers moeten de regels van de fysiologie in acht nemen om coherent en logisch opgebouwde trainingen te kunnen geven.

GEMEENSCHAPPELIJKE EIGENSCHAPPEN EN ALGEMENE PRINCIPES

Alle soorten gymnastiek die men 'zacht' of 'inwendig' noemt, hebben gemeenschappelijke kenmerken en gelijksoortige uitgangspunten. De verschillende methodes zijn dus allemaal gebaseerd op een paar onveranderlijke principes:

1 HET PRINCIPE VAN EENHEID

De mens is niet alleen een geheel, maar verkeert ook voortdurend in interactie met zijn omgeving. Deze holistische aanpak beperkt zich niet zomaar tot een nauwe benadering van het concept lichaamsbeweging, maar maakt u ook bewust van de relatie – of zelfs de overlapping – tussen lichaam en geest. Daarom wordt bij alle gebruikte oefeningen ook gestreefd naar een combinatie van beweging, gedachten en gewaarwordingen. Als u voor deze aanpak kiest, zult u niet alleen uzelf veranderen, maar ook uw relatie met de rest van de wereld. Een ‘inwendige’ training heeft immers niet alleen lichamelijke gevolgen, maar zal ook en vooral inwerken op uw levenshouding. Vanuit een pedagogisch standpunt wordt ‘het goed doen’ dus niet bepaald door en gerealiseerd aan de hand van prestaties, maar heeft het meer te maken met ‘zich goed voelen’. Onze zorgen en bekommernissen komen immers niet alleen voort uit hoe we bewegen, maar uit hoe we denken.

2 LUISTEREN EN BEWUSTZIJN

Het unieke aan deze methodes is dat het in de allereerste fase vooral gaat om luisteren. Door oefeningen en houdingen kunnen mensen zich in een bepaalde situatie bewust worden van hun lichaam. Op die manier leren luisteren, betekent voor heel veel mensen een hernieuwd contact met zichzelf. Onze opvoeding, levenswij-

ze en cultuur maken dat we vaak ‘intellectuelen’ zijn die mijlen ver af staan van ons eigen lichaam en onze spieren, organen en ademhaling. Toch vormt een goede samenwerking tussen die elementen de basis van een zinvol en bewust leven. Zodra we die afstand overbrugd hebben, kunnen we de spanningen in ons lichaam aanvaarden en de juiste middelen zoeken om ze achter te laten in plaats van ze te bestrijden.

3 WAAKZAAMHEID

Om beter te leren luisteren naar ons lichaam, wordt gebruikgemaakt van een aantal concentratietechnieken. De voorgestelde concentratiepunten kunnen erg variëren: soms moet u zich concentreren op een technisch element om zo bijvoorbeeld uw houding te corrigeren en soms moet u uw aandacht op een bepaalde spiergroep, zoals de quadriceps, richten zodat u deze leert ontspannen (wanneer de hamstrings gerekt worden). In andere gevallen moet u vooral letten op uw ademhaling of moet u uw spieren rekken tijdens het uitademen. Soms moet u aan het begin én het einde van een sessie uw waakzaamheid evalueren. Die laatste gewoonte kunt u de hele dag door toepassen om op elk moment de juiste spiertonus te hebben.

4 SPIERTONUS

Op de kruising tussen lichaam en somatiek bevindt zich ‘een permanente spanning van

de spieren die zorgt voor een goede werking van de motoriek en die een statisch lichaam garandeert door de lichaamshouding voortdurend aan te passen afhankelijk van de aard van de te volbrengen motorische handeling. Deze spanning verloopt synchroon met de waakzaamheid van de hersenen om zo snel en goed mogelijk een juiste en doeltreffende manier van expressie te verzekeren. De spiertonus ondersteunt ten slotte ook voortdurend de verschillende fases van een handeling: het aannemen, aanpassen en aanhouden van houdingen⁽²⁾. In de loop van de dag spannen we spiergroepen eigenlijk vaak aan wanneer dat niet meteen nodig is, dat wil zeggen dat de gebruikte middelen de beoogde doelen overstijgen. Op zulke momenten ontstaan 'natuurlijke' (!) spanningen die fungeren als parasieten en die, wanneer ze herhaaldelijk voorkomen, stress en abnormale vermoeidheid kunnen veroorzaken. Het is vooral dan dat stretchen en relaxatie van pas komen en dat we, zo vaak als we willen, onze spiertonus kunnen aanpassen aan de werkelijke motorische behoeftes of te overwinnen moeilijkheden.

5 ONTWIKKELING VAN DE ZINTUIGEN

Om uw lichaam volledig te 'bewonen', moet u in het hier en nu leven. Het is dan ook een

⁽²⁾ 'La pathologie médicale. Système nerveux et muscles.' François LHERMITE (Flammarion - Parijs - 1973).

populair gezegde voor wie aan yoga, zen en gevechtssport doet. Bij 'inwendige gymnastiek' gaat het dus niet om hoeveel oefeningen u doet, maar om hoe aandachtig u ze uitvoert. Zo worden stap voor stap alle zintuigen gewekt en betrokken.

Om dat te kunnen realiseren moet u, zoals we eerder al zagen, leren om naar uw lichaam te luisteren.

Deze methode van INTERIORISATIE kan alleen door veel oefenen aangeleerd worden en werkt alleen voor mensen die regelmatig aan zelfontdekking doen. Dit verklaart ook gedeeltelijk waarom de 'kunstwereld' vaak dweept met deze methodes, die focussen op 'jezelf herontdekken' terwijl kunst een manier van 'ontdekken' is. Zowel kunstenaars als mensen die aan interiorisatie willen doen, willen hun ontelbare mogelijkheden ontwikkelen. Door die zoektocht ook toe te passen op het dagelijkse leven, verwerven ze een zekere... *art de vivre*.

Tijdens de sessies maken de verschillende houdingen het vooral mogelijk om GEWAARWORDINGEN te ervaren. Om die subjectieve informatie te kunnen waarnemen, moet u de oefeningen zowel langzaam als vloeiend uitvoeren.

6 ZACHT EN LANGZAAM

Deze twee termen zijn ongetwijfeld karakteristiek voor de meeste methodes die het etiket 'zachte techniek' opgeplakt krijgen. Wanneer een handeling traag wordt uitgevoerd, worden ook de spiergroepen