

Hoofdstuk 2

De kracht van zacht

De kracht van zacht betekent dat gewoon in beweging blijven en een half uur per dag matig intensief bewegen het beste is en als het kan, elke dag een half uur buiten lopen. Dus: wandel en blijf gezond.

Hippocrates wist het al: lopen is het beste medicijn.

De kracht van zacht of krachttraining?

De eerste kracht is belangrijk voor het dagelijks gebruik van de spieren en bovendien gemakkelijker langer vol te houden.

De tweede is niet zaligmakend en ook niet voor iedereen haalbaar.

Elke week twee of drie uur naar de sportschool vergroot de kans dat je blessures oploopt. Als je daarna de rest van de tijd in elkaar gezakt zit met spierpijn heeft dit weinig effect op een betere conditie.

Spierpijn komt door verzuring van de spieren en nog erger door kleine beschadigingen en scheurtjes in de spieren. Denk dus goed na voor je drie maal in de week jezelf forceert in de sportschool.

Net zo belangrijk als bewegen is een goede houding. Deze is met kleine zachte oefeningen, vooral voor de dieper liggende spieren, heel effectief om de balans te bewaren.

Ook belangrijk is goed ademen. Bij zachte oefeningen kun je ook rustig blijven ademen.

Veel mensen beginnen met de inademing, maar het is logischer om eerst uit te ademen.

Je longen zijn gevuld met lucht en er moet eerst wat lucht uit voor er nieuwe lucht in kan.

Bij de uitademing trekken de spieren tussen de ribben de borstkas naar binnen en je middenrif gaat omhoog. Hierdoor wordt je smaller en langer.

Het is dus niet de bedoeling dat je op de uitademing in elkaar zakt en toegeeft aan de zwaartekracht: dan word je breder en korter en zakt ook de wervelkolom in.

Als je de nadruk legt op inademen en je houdt je adem vast, blokkeer je de

ademhalingspijeren en zet je te veel druk op je middenrif en je bekkenbodem. Dit is niet economisch voor je spieren.

Sporters leggen ook de nadruk op de uitademing als ze hun spieren aanspannen.

Geluid maken is uitademen, dat is bijvoorbeeld ook duidelijk te horen bij topsport en krachttraining zoals bij een tenniswedstrijd of gewichtheffen.

In het dagelijks leven kunnen we rustig ademen en gebruik maken van de kracht van zacht om in beweging te blijven en een goede houding te bewaren.

Strekken door je af te zetten

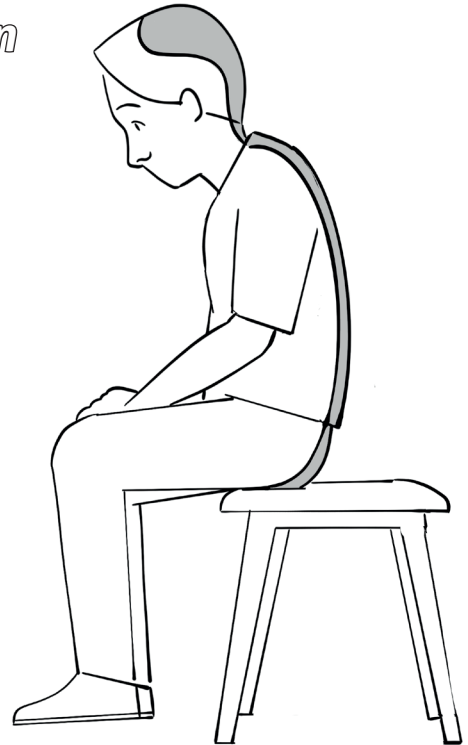
Hoofdstuk 3

De meeste kinderen willen graag bewegen, ze rennen, sporten, springen en dansen bijna zonder moe te worden. Dat is prima voor de ontwikkeling van het skelet en de spieren als je jong bent.

Bij oudere mensen wordt bewegen minder vanzelfsprekend, de spiermassa neemt af en het skelet is niet zo stevig meer.

De gewrichten slijten en de botten krijgen last van osteoporose (botontkalking).

De wervelkolom zakt in elkaar door de breekbare wervels en de dunnere tus-

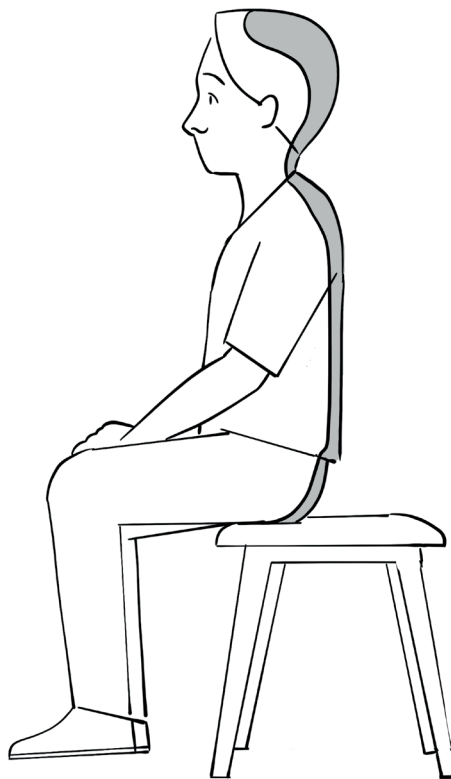


senwervelschijven en het wordt steeds moeilijker om niet toe te geven aan de zwaartekracht. De schouders zakken naar voren met een kromme bovenrug tot gevolg.

De middellijn of de loodlijn is uit balans en het wordt steeds moeilijker om rechtop te zitten. Met kleine zachte oefeningen kun je het evenwicht herstellen.

Het is belangrijk dat de oefeningen vanuit een goede basishouding worden gedaan.

Ga steeds voor op de stoel zitten, zodat de bovenbeenspieren niet geblokkeerd worden door de zitting. De voeten staan naast elkaar op de grond en je zit op de zitbeenknobbels (twee botstukken in de billen).



oefening 1

Rechtop zitten betekent niet stijf en statisch zitten, maar actief en beweeglijk. Dat dit mogelijk is kun je zien bij iemand die piano speelt.

Oefening 1

Ga voor op de stoel zitten en duw jezelf omhoog door je met de voeten af te zetten tegen de grond.

Voel dat de wervelkolom zich strekt en laat dan voorzichtig de spierspanning een beetje los.

Doe dit een aantal keren en voel dat je zacht beweegt tussen strekken en loslaten.

Oefening 2

Zet je af met de linkervoet en voel dat de linkerkant van de romp omhoog gaat.

Nu kun je nog beter voelen dat je in de strekking komt, omdat de rug links ten opzichte van rechts beweegt.

Oefening 3

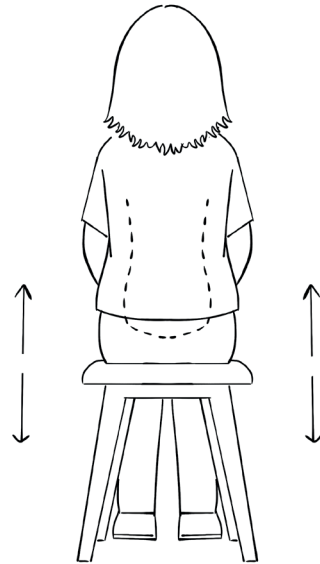
Doe hetzelfde een paar maal met de rechtervoet en dan afwisselend links en rechts. Blijf rechtop zitten, dus niet met de schouders naar links en rechts bewegen. Het lijkt of je een grote U maakt, links omhoog en rechts omhoog.

Deze oefening is heel fijn bij verkrampte spieren in de onderrug.

De voetzool

De voetzool is geen plat vlak: in de botconstructie zijn drie steunpunten die het lichaamsgewicht dragen en twee voetbogen die nodig zijn voor de vering.

Het skelet van de voeten bestaat vooraan uit vijf tenen met in het midden vijf langwerpige middenvoetsbeentjes en daarachter zeven voetwortelbeentjes. Deze botjes worden met elkaar verbonden door gewrichtjes met



oefening 3