

Gedraaide stoel

Bij deze stretch ga je een stapje verder dan de Stoel: je rekt je wervelkolom, schouders en rug, en moet daarbij je balans zien te bewaren. Hoewel bijna elke spier in je lichaam bij deze oefening betrokken is, richt ze zich vooral op het versterken van de bovenbenen, billen en heupen.

HOE JE HET DOET

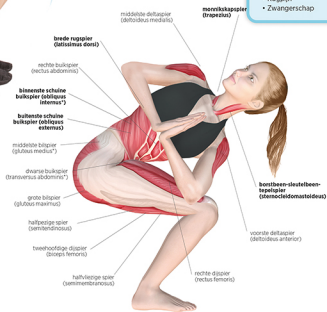
- Begin in de Stoel (blz. 48-49) met je armen evenwijdig aan elkaar boven je hoofd en diep door je knieën gebogen.
- Adem in terwijl je je wervelkolom verlengt en leg je handen voor je borst tegen elkaar in de gebedshouding.
- Houd je heupen recht terwijl je uitademt en naar rechts draait, waarbij je je linkerelleboog naar de buitenkant van je rechterbovenbeen brengt. Druk je linkerelleboog tegen je rechterknie en je knie tegen je elleboog.
- Adem in om je wervelkolom te verlengen, waarbij je buik naar voren komt, en adem uit om verder te draaien terwijl je je navel flink intrekt.
- Houd vast zo lang als aanbevolen; adem vervolgens in en kom terug naar het midden terwijl je je armen omhoogbrengt. Herhaal aan de andere kant.



Verklaring
 Vet = doelspieren
 Niet-vet = andere actieve spieren
 * = depliggende spieren

DOE HET GOED

- Probeer ruimte te vinden in je bovenrug om je sleutelbeenderen breder te maken.
- Draai vanuit je torso en houd je heupen recht.
- Buig je schouders tijdens het draaien niet naar voren.
- Zorg dat je linkerknie niet naar voren komt als je naar rechts draait en andersom.



FACTSHEET

GERICHT OP

- Onderlichaam
- Rug
- Schuine buikspieren

STRECHVORM

- Statisch

VOORDELEN

- Rekt wervelkolom en schuine buikspieren
- Versterkt bovenbenen, enkels, wervelkolom, billen en armen
- Verstevigt buik

PAS OP BIJ

- Knieklachten
- Ruggijn
- Zwangerschap

Brug op bal met twist

Deze dynamische oefening op een fitnessbal vraagt om een sterke en stabiele core. Bij een goede uitvoering voorziet ze ook in een effectieve stretch van rechte en schuine buikspieren en verbetert ze de beweeglijkheid van je taille.

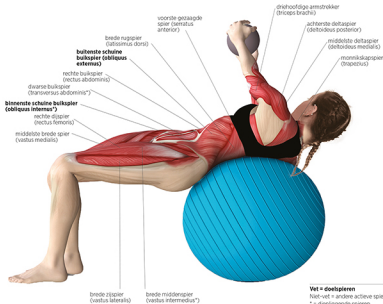
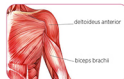
HOE JE HET DOET

- Ga op een fitnessbal zitten met op je schoot een fitnessbal. Loop met je voeten langzaam naar voren tot je met je rug en schouders plat op de bal ligt. Zet je voeten op heupbreedte en buig je knieën 90 graden.
- Pak de fitnessbal en strek je armen boven je borst.
- Draai je bovenlichaam naar links, waarbij je al rollend en balancerend op de fitnessbal je gewicht naar je linkerschouder verplaatst.
- Houd vast zo lang als aanbevolen en rol vervolgens langzaam terug naar de beginpositie met de fitnessbal boven je borst. Herhaal aan de andere kant.



DOE HET GOED

- Zorg dat de fitnessbal precies tussen je schouderbladen zit.
- Span je buikspieren aan zodat je lichaam in de goede houding blijft.
- Houd je heupen op één lijn met je knieën terwijl je je bovenlichaam draait en de draaispijeren in je rug aanspant.
- Buig je armen niet.



Verklaring

Net = doelspijeren
 Niet-**vet** = andere actieve spieren
 * = diepliggende spieren

FACTSHEET

GERICHT OP

- Schuine buikspieren
- Rechte buikspieren

STRETCHVORM

- Dynamisch

VOORDELEN

- Stabiliseert core
- Versterkt schuine en rechte buikspieren

PAS OP BIJ

- Nekklachten
- Pijn onderrug

Lotushouding

Voor yogi's is dit de ultieme meditatiehouding. Je kunt hierin langere tijd blijven zitten en je geest tot rust brengen. Behalve dat ze geschikt is om in te mediteren opent deze zittende houding met gekruiste benen je heupen en rekt ze je enkels en knieën. Hoewel de Lotus er eenvoudig uitziet, kunnen beginners er moeite mee hebben, dus doe hem in je eigen tempo en verbeter je concentratie en focus.

HOE JE HET DOET

- Ga rechtop zitten met gekruiste benen. Leg met je hand je rechtervoet op je linkerdi.
- Leg je linkervoet op je rechterdi. Trek je enkels zo ver mogelijk naar je heupen toe. Flex je voeten zodat je enkels en knieën op één lijn blijven.
- Verdeel je gewicht over je zitbeenknoebels en zoek je balans. Draai je heupen naar buiten; je voelt nu hoe je knieën aan de binnenkant openen en uit elkaar bewegen. Breng je bekken in een neutrale positie en trek je stuitje naar de grond. Span je buikspieren aan.
- Ga rechtop zitten, verleng je torso en maak je sleutelbeenderen breder door je borstbeen te heffen en je borst te openen. Laat je armen open draaien en leg je handen met de palmen omhoog – in een ontvangend gebaar – of omlaag – in een grondend gebaar. Sluit je ogen en houd vast zo lang als aanbevolen.



DOE HET GOED

- Houd je rug en bovenlichaam recht; leg eventueel een opgevouwen handdoek onder je heupen zodat ze boven je knieën komen.
- Verleng je wervelkolom.
- Overbelast je knieën niet. Als je nog niet helemaal klaar bent voor de volledige houding, voer deze dan geleidelijk al oefenend uit.
- Overstrek de buitenzijde van je enkels niet.
- Zorg dat je bovenlichaam niet opzij helt.

Verklaring

Vet = doelspieren
 Niet-vet = andere actieve spieren
 * = diepliggende spieren



FACTSHEET

GERICHT OP

- Heupen
- Bilschieren
- Benen

STRECHVORM

- Statisch

VOORDELEN

- Rekt onderlichaam, knieën, enkels en billen
- Opent heupen en lezen
- Stimuleert spijsvertering
- Kalmeert lichaam en geest

PAS OP BIJ

- Enkelklachten
- Heupklachten
- Knieklachten

Middag

Deze herstellende routine, die uit stretches voor het hele lichaam en omgekeerde houdingen bestaat, is hét tegengif voor een middagdip.

1 TENEN AANRAKEN

Blz. 260-261
• 30-45 seconden



2 STAANDE SPLIT

Blz. 262-263
• 30 seconden per kant



3 VOORWAARTSE LUNGE MET TWIST

Blz. 280-281
• 30-45 seconden per kant



4 ACHTERWAARTSE LUNGE MET ZIJWAARTSE BEWEGING

Blz. 282-283
• 30 seconden per kant



5 LUNGE MET GESTREKTE BENEN

Blz. 284-285
• 30 seconden per kant



6 WIJDBEENSE VOORWAARTSE BUIGING

Blz. 288-289
• 30-45 seconden



7 HIEL OMLAAG/TENEN OMHOOG

Blz. 292-293
• 30 seconden per kant



8 TANG

Blz. 302-303
• 30 seconden per kant

