



13. MICROBEWEGINGEN VOOR IN DE BADKAMER

De badkamer is een uitgelezen plek voor MicroBewegingen. Als het goed is, kom je er ook meerdere malen per dag. Een mooie ruimte om eens te bekijken wat je daar nog meer kunt doen, behalve je tanden poetsen, douchen, je opmaken voor een nieuwe dag of de dag juist afsluiten. Als herinnering aan de MicroBewegingen kun je er natuurlijk altijd de afbeelding van de kolibrie ophangen.

Waarschuwing: als je moeite hebt met je evenwicht, kies je MicroBeweging in de (natte) badkamer dan zorgvuldig uit.

1. TOILET SQUAT

Als stok achter de deur kun je elke keer als je naar de wc gaat een aantal squats doen. Dit is een makkelijke manier om je benen beter te laten doorbloeden en je bovenbeenspieren en bilsieren te trainen. Denk maar aan het resultaat: mooie, strakke billen. Ja, ook voor jou! Ben je hier nog niet van overtuigd? Maak dan gebruik van de positieve affirmaties die jou stimuleren en motiveren.



- ◆ Sta voor het toilet alsof je gaat zitten, plaats je handen op je bovenbenen (niet op de knieën), ga net niet zitten en kom weer omhoog.
- ◆ Herhaal 10 x en blijf dan gerust zitten waarvoor je kwam!

2. KNIE HEFFEN

Als je onder de douche staat is het heel eenvoudig om even de volgende MicroBeweging te maken.



- ◆ Hef je linkerknie omhoog tot aan je navel en pak 3 tellen vast.
- ◆ Laat je knie weer zakken en wissel van knie.
- ◆ Doe dit 5 x per knie.

3. TANDENPOETSEN

Je kuitspieren kun je eigenlijk te pas en te onpas aanspannen, dus ook wanneer je je tanden poetst. Je kuitspier geeft de onderkant van je benen een mooie vorm.

- ◆ Ga op je tenen staan, duw je hielen zover mogelijk omhoog en zak weer terug op je hakken.
- ◆ Je kunt met 1 hand de wasbak vasthouden voor ondersteuning.
- ◆ Herhaal dit 10 x en varieer door in 2 tellen op je tenen te staan en in 2 tellen te zakken.
- ◆ Ga door totdat je niet meer kunt. Dit is meestal wel na de aanbevolen 2 minuten tandenpoetsen!

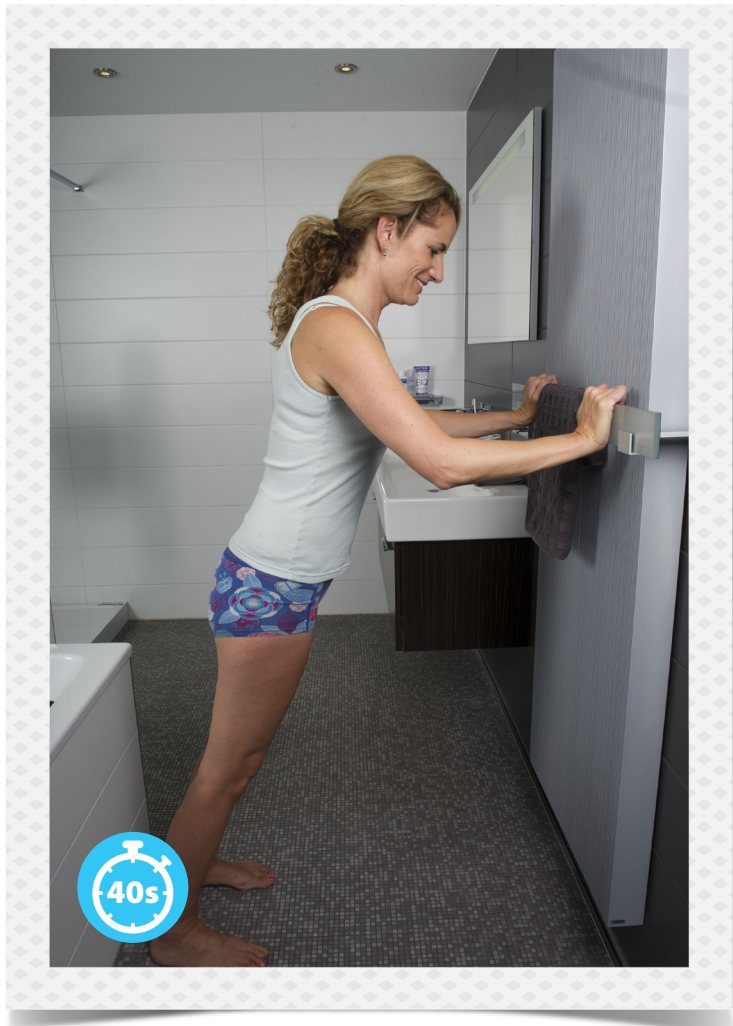




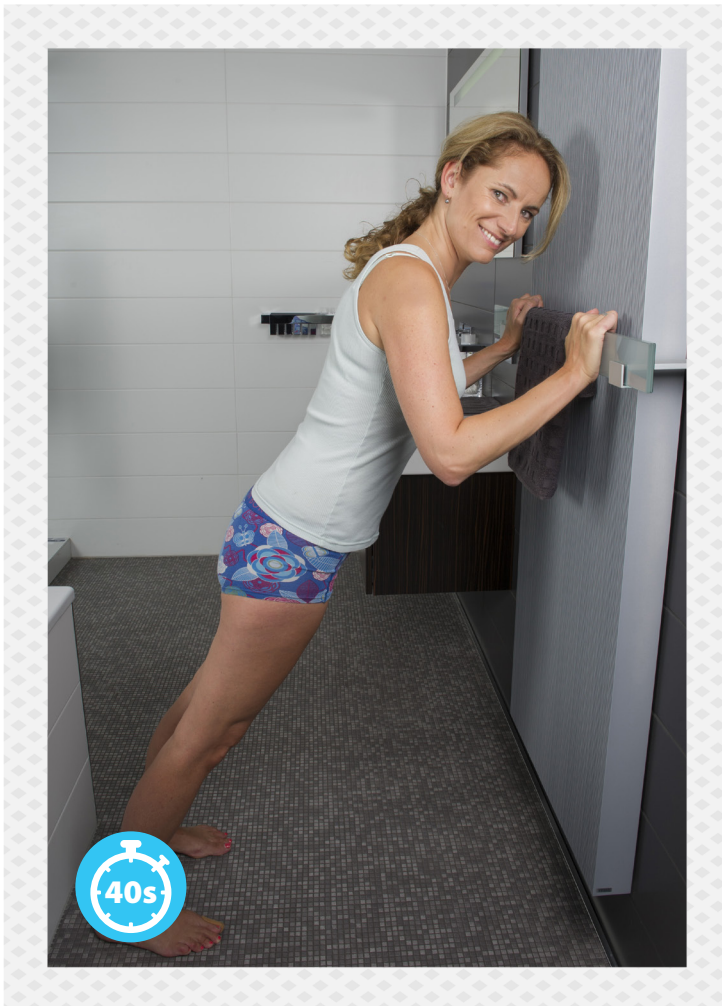
4. MUUR PUSH-UPS

Omdat je niet overal kunt gaan liggen, zijn staande push-ups ideaal! Je kunt heel eenvoudig elke willekeurige muur gebruiken om jezelf tegen af te zetten of gebruik net als ik hiervoor de radiator.

- ◆ Sta met je handen tegen de muur, op schouderhoogte met je gezicht naar de muur.
- ◆ Zet met beide voeten een grote stap naar achter zodat je armen volledig gestrekt zijn.



- ◆ Laat je vingers iets naar binnen wijzen en je ellebogen naar buiten.
- ◆ Kom nu met je hoofd en bovenlichaam naar de muur in 2 tellen en duw jezelf weer van de muur af in 2 tellen.
- ◆ Herhaal dit 10 x.
- ◆ Varieer door je handen wat hoger of lager te plaatsen.





5. TRICEPS DIP

Om de achterkant van je bovenarmen (je triceps) te versterken, ga je dippen op de rand van het bad.

- ◆ Ga op de badrand zitten en plaats je handen op de rand met de vingers er overheen. Plaats je voeten ver van je af op schouderbreedte en in een rechte hoek onder je knieën.



- ◆ Zak nu met je billen naar beneden en steun hierbij op je armen. Zak niet te diep, je ellebogen mogen niet boven je schouders uitkomen. Span je buikspieren goed aan en houd je rug recht.
- ◆ Duw je vervolgens weer omhoog.
- ◆ Dit is beste een zware oefening en die bouw je dus het beste rustig op. Begin met 4 tot 8 herhalingen. Later kun je dit opvoeren tot 12 herhalingen.





6. WASBAK SQUAT

Net als in de keuken is de wasbak in de badkamer een handig hulpmiddel om squats te maken. Mijn favoriete oefening voor slanke gespierde benen en billen die je niet genoeg kunt herhalen tijdens je dag.

- ◆ Sta op ongeveer een voet afstand van de wasbak met je voeten uit elkaar op schouderbreedte.



- ◆ Pak nu met je handen de rand van de wasbak vast en zak naar achter door je benen.
- ◆ Zorg er voor dat je knieën recht boven je enkels blijven en je billen goed naar achter gaan, alsof je gaat zitten op een stoel.
- ◆ Kom in één vloeiende beweging omlaag en omhoog en herhaal 10 x.
- ◆ Denk erom dat je de wasbak enkel gebruikt voor je evenwicht. Ga dus niet hangen aan de wasbak.

7. LUNGES

Ook in de badkamer kun je lunges maken en daarmee je bovenbenen en billen verstevigen.

- ◆ Sta met je voeten uit elkaar op schouderbreedte, knieën licht gebogen.
- ◆ Stap vervolgens met je rechtervoet ver uit naar voren en zak met je linker knie naar beneden. Let hierbij op dat je rechterknie boven je enkel blijft!
- ◆ Breng je gewicht weer omhoog, blijf met je voeten ruim voor elkaar staan, zak weer naar beneden en herhaal dit 8 x. Wissel vervolgens van been.
- ◆ Je kunt deze oefening verzwaren door steeds langzamer omhoog en omlaag te gaan.
- ◆ Houd je handen tijdens de oefening op je bovenbenen. Je kunt deze MicroBeweging ook verzwaren door je handen in je zij of zelfs achter je hoofd te plaatsen.



8. HANDDOEK STRETCH

Voor of na het douchen of het nemen van een bad kun je de handdoek gebruiken om eens even lekker te stretchen.

- ◆ Sta met licht gebogen knieën en span je buikspieren aan. Leg de handdoek over je rechterschouder. Hou hem vast met je rechterhand en pak met je linkerhand het andere eind van de handdoek achterlangs.



- ◆ Streck je rechterarm omhoog en stretch je spieren.
- ◆ Laat je rechterhand weer even naar achter zakken en span dan weer aan door je arm omhoog te brengen. Herhaal dit 5 x en wissel van kant.



9. HANDDOEK PULL

Deze MicroBeweging is voor je biceps en borst en kun je ook heel eenvoudig uitvoeren met een handdoek. Zo werk je aan mooie stevige armen en borsten.

- ◆ Sta met beide benen een stuk uit elkaar (zijwaarts) en met je knieën licht gebogen.
- ◆ Pak een handdoek aan beide uiteinden vast en breng hem boven je hoofd.
- ◆ Je ellebogen wijzen naar buiten en je trekt je armen naar beneden waarbij de handdoek achter je hoofd komt. Je schouderbladen komen bij elkaar.
- ◆ Strek vervolgens je armen weer tot boven je hoofd en hou continu spanning op de handdoek.
- ◆ Herhaal dit 10 x.





10. FIETSEN IN BAD

Liggend in het bad ben je door het water een stuk lichter en kun je een stuk makkelijker dan op het droge aan je buik- en beenspieren werken.

- ◆ Ga comfortabel in bad liggen, je kunt daarbij de rand van het bad vasthouden.
- ◆ Trek beide knieën omhoog en strek nu om en om je linker en rechterbeen uit naar voren.
- ◆ Span hierbij je buikspieren aan en maak deze MicroBeweging 20 x (10 x links en 10 x rechts om en om). Het water dwingt je om deze oefening rustig te doen.

