



DAGELIJKSE OEFENINGEN

Oefeningen om de dag mee te beginnen en je lijf te activeren op wat komen gaat.

Voldoende bewegen is van belang voor iedereen, vooral voor mensen die te maken hebben met spieraandoeningen. Bewegen heeft een helende werking als je dat bewust doet, door de bewegingen rustig en goed uit te voeren. Daarbij is het goed om naar je lichaam te luisteren hoe het erop reageert en de oefening begeleiden met een goede ademhaling.

Het is aan te bevelen om bewegen net zo belangrijk te maken als ademen en eten. Dat klinkt misschien gek maar als je er serieus mee aan de slag gaat en je gaat voelen wat het je oplevert, dan snap je wat er bedoeld wordt. Dus omdat je altijd ademhaalt en dagelijks meerdere keren eet is het net zo noodzakelijk dat je ook dagelijks voldoende beweegt.

Met bewegen onderhoud je je spieren waardoor je minder klachten krijgt, dit resulteert in een betere doorbloeding en uiteindelijk minder of geen pijn.

Bij deze adviseren wij dagelijks minimaal een kwartier bewust te bewegen. Omdat wij daar persoonlijk hele goede ervaringen mee hebben om de belangrijkste spieren aan bod te laten komen adviseren wij de volgende oefeningen te doen: *Doe de oefeningen in een vloeiende beweging achter elkaar.*

Warming up!

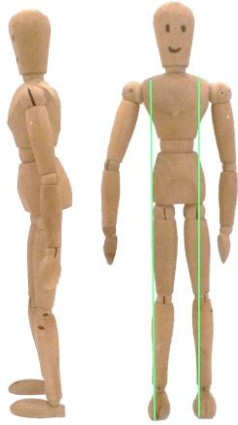
Doe voor de oefeningen altijd even een warming-up.

Een warming-up heeft een positieve invloed op je lenigheid en alertheid. Het maakt je lichaam warm en klaar voor de prestatie die je gaat leveren: Je stimuleert de bloedsomloop, daardoor zijn je spieren goed doorbloed en minder kwetsbaar dan koude, stijve spieren. Zo voorkom je veel blessures. Stofwisselingsprocessen verlopen sneller en hierdoor komen je spieren makkelijker aan de nodige zuurstof en energie. Je produceert hierdoor ook minder afvalstoffen en daardoor heb je minder spierpijn. De zenuwgeleiding neemt toe en dat is goed voor je reactievermogen. Je bent niet alleen lichamelijk maar ook geestelijk voorbereid op de prestatie.

Dit kun je doen door in stilstand op de plaats wat loopbewegingen te maken met je armen te zwaaien van links naar rechts en van voor naar achter, je polsen te draaien links en rechtsonder, je schouders te draaien naar voor en naar achteren, voorover te buigen en je lichaam lekker te laten hangen inclusief je schouders en armen en draai maar van links naar rechts. Doe dit totdat je voelt dat je lichaam iets warmer wordt en schud ook even je handen en voeten uit. Je hoeft niet te gaan zweten.



Uitgangspositie



Ga rechtop staan, op een plaats waar jij je armen naar alle zijden volledig uit kunt strekken, neem de ruimte die voor jou goed voelt.

Ga met je voeten recht staan op heupbreedte. Armen ontspannen langs je lichaam. Controleer of je goed staat: bekken gekanteld, rechte rug, schouders recht, afhankelijk, en je hoofd fier rechtop alsof er een touwtje aan het puntje van je hoofd zit en je hoofd rechtop houdt.

Voel op dit moment gelijk even of je geaard bent, raak je met heel je voetzolen en tenen de grond en voel je de energie van de aarde je lichaam in stromen? Als je nog geen aandacht hebt besteed aan je aarding dan adviseren wij je dit te gaan doen. Op het internet kun je goede en eenvoudige aardingsoefeningen vinden of vraag ons in de volgende sessie een aantal voorbeelden.

Controleer verder of je helemaal ontspannen staat: heb jij je kuiten, billen en/of schouders, armen niet opgetrokken? Laat alles maar lekker ontspannen hangen.

Oefening 1:



Als je goed staat haal dan 3 keer heel gecontroleerd adem naar je buik. Een diepe inademing zo ver je kan, tot je sleutelbeneden, en adem vervolgens langzaam en zo lang mogelijk uit. Vervolgens adem je nog een keer in en ga dan, uitademend, voorover, langzaam met je handen naar de grond.

Het is niet noodzakelijk dat je de grond gaat raken. De intentie is voldoende, je gaat een stukje terug als de spanning in je lichaam onplezierig wordt. Zorg dat je knieën licht gebogen zijn, niet hurken, maar gewoon de overstrekking er af. Zet ze niet op slot want dit kan blessures opleveren.

Voel je lichaam en als je merkt dat die het wel wat spannend vindt maak dan in deze houding een soepel schuddende beweging met je heupen en voel of dit ontspanning oplevert. Je kan ook een wiegende beweging maken door je armen in elkaar te haken en hangend van links naar rechts te bewegen. In het begin voelt dat allemaal misschien wat lastig maar dit is echt..... oefening baart kunst. Let er wederom op dat het geen pijn mag doen! (bewaak de grenzen die jouw lichaam aangeeft)

Ga vervolgens weer rechtop staan, doe dit langzaam d.m.v. de blokjes van je ruggenwervel stuk voor stuk op te stapelen en ga door naar



Oefening 2



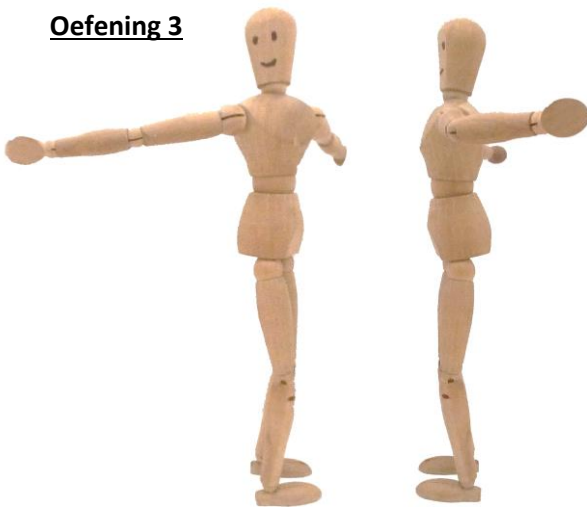
Bij het omhoogkomen van de vorige oefening controleer je tijdens deze beweging of je alles nog goed doet, vooral dat je bekken gekanteld blijft en je voeten op heupbreedte staan. Adem weer gecontroleerd in naar je buik.

Zet nu de beweging, uitademend, door in achterwaartse beweging zodat er een holle rug ontstaat.

Ga vooral niet te ver naar achter, gewoon een klein stukje, overstrek vooral niet. Voel goed wat er gebeurt en doe het heel rustig zodat je niet in onbalans raakt, waardoor je zou kunnen vallen. Maak de holling zover als mogelijk, zonder dat het pijnlijk wordt, met je hoofd in achterwaartse stand gericht naar het plafond. Je voelt zelf wel hoe ver je kunt en jij je veilig voelt. Niets forceren.

Het gaat er hier om dat je spieren aan de voorzijde van je lichaam oprekken. Als je ruggenwervel ook deze beweging regelmatig uitvoert, houdt deze oefening in ieder geval je rug naar alle kanten soepel. Als je misschien al een zwakke rug hebt, kan dit wellicht een hernia voorkomen. Ga vervolgens weer langzaam, inademend, recht opstaan En voel even na wat dit met je lichaam doet! En ga dan verder met

Oefening 3



Leg je beiden handen, diep inademend, tegen de borst en strekt ze vervolgens, langzaam, uitademend, uit naar voren, vervolgens naar de buitenkant en tot slot naar achter je lichaam zo ver je kunt, zonder dat dit pijn doet, en voel dat je hart zich opent. Doe alsof jij je vleugels uitslaat.....en maak langzaam een aantal keer deze beweging. Als je dit goed doet dan krijg je echt het gevoel dat je borstbeen zich opent en dat voelt heerlijk ontspannen.

Breng je handen, inademend terug naar je borst en voer dezelfde beweging weer, uitademend, uit maar nu draai je het bovenlichaam zover mogelijk naar links, zodanig dat je met volledig gespreide armen als het ware naar achteren kijkt.

Ga vervolgens, inademend, terug en zet deze beweging, uitademend, door naar de rechterzijde. Als je dit hebt gedaan ga je weer ,inademend, naar de uitgangspositie van rechtop staan met de armen langs je lichaam. Voel even na. Vervolgens ga je verder met



Oefening 4



Adem in naar je buik en ga, uitademend, met je rechterarm over je hoofd naar links door je bovenlichaam ook diezelfde kant op te bewegen. Let er op dat je geen voor of achterwaartse bewegingen met je rug maakt. Heb bij deze oefening de intentie dat je met je linkerhand de buitenkant van je linker kuit gaat raken. Het is dus geen noodzaak, dus niet forceren. Ga vervolgens, inademend, weer terug, adem rechtopstaand uit en ga vervolgens in 1 beweging door en doe hetzelfde aan de rechterzijde en kom vervolgens weer, inademend, terug in rechtopstaand.

Voel even na ga vervolgens verder met

Oefening 5



Adem in naar je buik en reik, uitademend, met je rechter hand over je rechterschouder naar plaats tussen je schouderbladen en ga tegelijkertijd met je linkerhand onder je linker schouderblad langs naar eveneens de plaats tussen de schouderbladen en heb de intentie dat jij jezelf op je rug een hand gaat geven. Dit is ook geen noodzaak, mocht het niet lukken, gebruik dan een riem of band van een badjas en hou deze vast om even in deze houding te kunnen staan, let vooral op dat dit geen pijn doet! Ga vervolgens, inademend, terug met je handen en doe deze oefening, uitademend ook andersom met je linkerhand over je schouder etc.. Let hierbij op, vooral in het begin, dat je, je arm helpt terug te gaan naar de normale positie. Als je deze beweging hebt voltooid ga dan, inademend, terug naar de uitgangspositie, draai je schouders even voorwaarts en achterwaarts om vervolgens door te gaan met



Oefening 6



Controleer of je nog steeds in de uitgangspositie staat, voeten op heupbreedte en ontspannen met je knieën van het slot. Adem in naar je buik en breng, uitademend, je rechterarm gestrekt voor je bovenlichaam, op schouderhoogte, naar links en druk deze ter hoogte van de elle boog met je linkerhand licht naar je lichaam, zodat er wat spanning ontstaat op je schouder, forceer dit niet, het mag geen pijn doen, anders laat je het een beetje vieren. Laat los, adem in en wissel deze beweging met je linkerarm terwijl je weer uitademt. Ga vervolgens, inademend, terug naar de uitgangspositie en voel even na om vervolgens door te gaan met

Oefening 7



Vanuit de uitgangspositie adem je in naar je buik, strek beiden armen recht naar voren, pak met de vingers van je rechterhand de vingers van je linkerhand, maak je schouders en je elle bogen breed en rijk met je handen over je hoofd naar achteren tot er een lichte spanning ontstaat op je schouders zonder dat dit pijn doet. Maak je rug licht hol en ga met je hoofd achterover en kijk naar het plafond. Adem in, houdt je handen achter je rug, laat de handen los en reik, uitademend, in gespreide stand naar beneden tot ze elkaar weer vast kunnen pakken en duw ze vervolgens naar achteren bij je onderrug weg.

Ga vervolgens, inademend, terug naar de uitgangspositie met je armen ontspannen langs je lichaam en voel weer even na om vervolgens verder te gaan met



Oefening 8



Controleer, inademend, of je uitgangspositie weer helemaal correct is zoals bij oefening 1, voeten op heupbreedte, knieën van het slot en hangende schouders, en breng uitademend, je kin naar je borst. Doe dit door je spieren aan de achterzijde van je nek uit te strekken, dus niet de spieren aan de voorkant samen te trekken. Dit kan kramp veroorzaken en kan als zeer pijnlijk worden ervaren.

Richt je hoofd, inademend, recht op en ga vervolgens terug naar de uitgangspositie om verder te gaan met

Oefening 9



Adem in naar je buik en draai je hoofd, uitademend, naar rechts tot dat niet meer verder kan, vooral niet forceren het mag geen pijn doen. Zorg hierbij dat jij je hoofd goed recht op houdt, alsof er een touwtje aanzit. Adem vervolgens in en zet deze beweging vervolgens, uitademend, in naar de linkerzijde en kom vervolgens weer, inademend, in uitgangspositie.

Doe deze serie oefeningen 3 keer achter elkaar. Dit neemt ca. 15 minuten in beslag. Ben je helemaal klaar en sta je weer in uitgangspositie, adem dan 3 keer gecontroleerd diep in door je neus naar je buik en adem langzaam uit door je mond. Voel even na wat dit met je lichaam doet, voel de trillingen, de tintelingen, eventueel zweetdruppels.....voel maar even.

Tot slot ga je enige tijd met je lichaam shaken. Dit is bijzonder goed voor je bloedsomloop, je darmen en je lymfesysteem. Houdt dit zo lang mogelijk vol. Je zult uiteindelijk merken dat dit je lichaam heerlijk ontspant.

Veel succes en vooral veel plezier met je lijf!



Wandelen gezond – 10 voordelen van dagelijks wandelen

Je hoeft niet te trainen voor een marathon, uren op een crosstrainer te zitten of je logeerkamer om te bouwen tot sportschool om fitter, gezonder en gelukkiger te worden.

Gemakkelijk overtollige kilo's kwijtraken, ontspannen, hart en vaatziekten voorkomen of zelfs depressie behandelen kan allemaal door simpelweg wandelen. Vanwege de lage intensiteit zal een wandeling maken niet de gewrichten belasten en is geschikt voor iedereen. Investeer in een paar wandelschoenen met comfortabele kleding en vindt een mooie locatie om een luchtje te scheppen (bijvoorbeeld in de natuur). Blijf lezen om te ontdekken waarom wandelen gezond is en hoe een stevige wandeling enorme fysieke en mentale voordelen kan hebben.

Wandelen is gezond en verhoogt de creativiteit

Wacht je op inspiratie? Neem een wandeling! Onderzoekers aan Stanford University tonen aan dat wandelen de creativiteit tijdens en kort na de wandeling verhoogt, waarbij twee keer zoveel creatieve respons wordt geproduceerd als wanneer je zit. Deze voordelen gelden voor zowel het binnen als buiten wandelen, dus als het te koud is voor een wandeling, loop dan op een loopband of een indoor atletiekbaan. Dit is dus wederom een reden waarom wandelen gezond is.

Wandelen vermindert stress

wandelen is gezond voor je en kan het fysieke en mentale voordelen hebben? Ja zeker! Een studie van de University of Michigan vond dat groepswandelingen in de natuur de stress verlagen, met name voor mensen die een emotioneel traumatische ervaring hebben gehad. Onderzoek aan de Heriot Watt University vonden zelfs dat de hersenen een mediterende staat ingaan wanneer je door de natuur wandelt, dus reden te meer om na de brunch met vrienden door het park te lopen.

Wandelen gezond en verlaagt de bloeddruk

Een stevige wandeling van slechts 30 minuten verlaagt de bloeddruk –en dat geldt voor zowel 1 wandeling van 30 minuten als 3 wandelingen van 10 minuten, wat zeker haalbaar is, zelfs voor degenen die de hele dag op kantoor zitten.

Wandelen geeft je energie

Als je regelmatig vermoeid bent, ga wandelingen dan niet uit de weg. Lichamelijke beweging met een lage intensiteit zal je niet kapot maken, aldus een studie van de University of Georgia. Het kan daarentegen je energieniveau met 20 procent verhogen en de vermoeidheid met 65 procent laten afnemen. Nog een reden waarom wandelen gezond is!

Wandelen gezond en verlaagt de bloedsuikerspiegel

Een wandeling van 15 minuten na iedere maaltijd verlaagt je bloeddruk voor meer dan 24 uur, vond een studie die gepubliceerd werd in Diabetes Care. Dit is een goede reden om het toetje over te slaan en naar buiten te gaan.

Wandelen helpt je tijdens het werk

Niet iedereen is in staat om met een mobiel werkstation te werken, maar als je werkgever ervoor open staat, kan dit enorme voordelen met zich meebrengen. Onderzoekers hebben aangetoond dat



Het belang van bewegen:

mensen met een mobiel werkstation minder verveeld waren en minder stress ervoeren, en bovendien meer tevreden waren dan degenen die bij hun werkplek zaten of stonden.

Wandelen versterkt je afweersysteem

Wandelen om ziektes te voorkomen? Dat kan: een dagelijkse wandeling van 30-45 minuten op een stevig tempo kan het afweersysteem versterken en kan verkoudheid onderdrukken, volgens een studie van de Appalachian State University. En mensen die regelmatig aan lichaamsbeweging doen worden niet alleen minder vaak ziek, maar hun verkoudheid is ook minder ernstig en duurt korter.

Wandelen kan het risico op impotentie bij mannen verlagen

Wat tijd doorbrengen in sneakers kan leiden tot meer plezier tussen de lakens, volgens een negenjarige studie. Onderzoekers vonden dat een stevige wandeling van 3 kilometer per dag het risico op impotentie bij mannen kan verlagen, en de bloedsomloop door het hele lichaam (ja, we bedoelen overall) kan verbeteren. Daarom is wandelen gezond.

Wandelen kan het risico op borstkanker verlagen

Door iedere week twee en een half uur te lopen kun je je risico op borstkanker met 42 procent verlagen, volgens een studie waarin meer dan 79.000 vrouwen werden onderzocht. Volgens onderzoek in Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention, verandert lichamelijke beweging de manier waarop het lichaam het hormoon oestrogeen afbreekt tot goedaardige of kwaadaardige bijproducten. Het vermindert ook vetweefsel in het lichaam van vrouwen, wat oestrogeen afscheidt.

Wandelen herstelt schade van het lange zitten

Als je van het zitten op je werk naar het thuis zitten op je bank gaat, kan een korte wandeling grote gezondheidsvoordelen met zich meebrengen. Een onderzoek aan Indiana University vond dat de spieractiviteiten de bloedsomloop van slechts drie wandelingen van vijf minuten per dag de schade die aan de slagaders van de benen wordt aangebracht door drie uur zitten kan worden hersteld. De les? Neem meerdere korte pauzes als je de hele dag zit op je werk (ten minste een per uur) voor een korte wandeling door of rond het gebouw. Zo kan je ook even wat frisse lucht happen. Al deze voordelen willen zeggen dat wandelen gezond is.

Maak hier gebruik van! Bron : Gezond10.nl