

## Eindeloze energie

Nu de feestdagen achter ons liggen, wordt het weer tijd om je lijf naar de sportschool te slepen, of vroeg op te staan voor een verkwikkend rondje hardlopen door het park. Bewegen is dé remedie om je lichaam en geest een flinke energieboost te geven.

Om de winterblues geen schijn van kans te geven hier een eerste stap, zodat jij je energie behoud (en verhoogd).

## DOEN maandag, donderdag en zaterdag

### **20-30 minuten cardio**

Cardiovasculaire training (hardlopen, power walking – stevig doorlopen, niet te verwarren met snelwandelen, fietsen, aerobics en dergelijke) is de meest efficiënte energieleverancier. Zo'n training werkt direct. En je hebt nog uren na het sporten volop energie.

In de wintermaanden (en ook in de herfst ;-), 'het weer' dat vond ik vaak een geweldig excuus is het natuurlijk verleidelijk om je cardiotraining in het fitnesscentrum te doen. Toch doe je er goed aan om naar buiten te gaan (ik wandel stevig door met Bonbon, de hond naast of voor me). Amerikaans onderzoek toont namelijk aan dat je met sporten in de frisse buitenlucht meer energie verbruikt dan met binnen sporten. Op koude winterdagen kan dat percentage oplopen tot 12%. Bovendien is buiten sporten ook nog eens goed voor je immuunsysteem.

Laat je Ipod liever thuis: maak je hoofd leeg. En focus je volledig op je beweging, ademhaling en hoe je lichaam reageert op je training. Probeer een paar sprintjes te trekken, zodat je hartslag even flink omhoog gaat.

## DOEN dinsdag

Wil jij straks ook weer in bikini? Dan is het goed om ook in de winter krachttraining te doen. Dankzij krachttraining verbrand je – ook in rust! – meer vet, heb je minder kans op (levensbedreigende) ziektes en worden je botten sterker. Waarmee je de kans op osteoporose (=botontkalking) verkleint. Bovendien heb je minder last van (lage)rugklachten en stress, slaap je beter en krijg je meer energie. Een abonnement bij de sportschool kan veel toegevoegde waarde hebben (als je tenminste gaat!!).

Sleep je jezelf naar de sportschool, dan kunnen dit onderdelen van je krachttraining zijn: Borst, schouders, bovenarmen en buik. Natuurlijk... voordat je begint, doe een warming-up van 5 tot maximaal 10 minuten op een cardio-apparaat. Om goed en efficiënt te trainen, voer je de bewegingen rustig en gecontroleerd uit.

Borst:

### *Opdrukken*

Uitgangspositie: kom op je handen en knieën of op je tenen, plaats je handen voor je en houd ze iets verder dan schouderbreedte uit elkaar. Je vingertoppen wijzen naar voren. Breng je heupen naar beneden, zodat je lichaam vanaf je hoofd tot je knieën (of voeten) in een rechte lijn is.

De oefening:

Buig je ellebogen en breng je bovenlichaam naar de vloer totdat je ellebogen 90° gebogen zijn. Streck je armen uit (niet overstrekken), zodat je terugkomt in de uitgangspositie.

### *Bankdrukken*

Uitgangspositie: neem plaats op een schuine bank. Neem in iedere hand een dumbbell en strek je armen recht omhoog. Je handpalmen (met daarin een dumbbell) wijzen naar voren.

De oefening:

Buig je armen en trek de dumbbells met een grote beweging uit elkaar zodat je ellebogen een hoek van 90° vormen. Duw de dumbbells weer omhoog. Let erop dat je je ellebogen niet overstrekt.

Schouders:

*Zijwaarts heffen*

Uitgangspositie: Neem in iedere hand een dumbbell. Je handpalmen wijzen naar voren. Trek je schouders iets naar achteren. Plaats je voeten op schouderbreedte. Je knieën zijn licht gebogen en je borst duw je iets naar voren.

De oefening:

Houd je duimen naar buiten gericht. Til je armen op totdat beide armen in een rechte lijn zijn met je schouders en je duimen naar het plafond wijzen. Houd je armen licht gebogen en let erop dat je de dumbbells niet voorbij schouderhoogte tilt. Laat je armen weer rustig zakken.

Bovenarmen:

*Shoulder press*

Uitgangspositie: Zet je voeten op heupbreedte, je knieën en ellebogen zijn iets gebogen en in elke hand houd je een dumbbell. Maak met je armen een hoek van 90°, terwijl je de dumbbells op oorhoogte houdt.

De oefening:

Strek je armen uit en duw de dumbbells richting het plafond. Keer dan weer terug naar de uitgangspositie. Herhaal een keer of 20.

Buik:

*Indraaiende crunch*

Uitgangspositie: Ga zitten op een matje. Plaats je voeten op schouderbreedte. Houd een dumbbell met 2 handen voor je vast en buig je ellebogen voor je ribbenkast. Leun naar achteren tot een hoek van 45° en span je buikspieren aan om je wervelkolom te ondersteunen.

De oefening:

Houd je blik op de dumbbell. Roteer je bovenlichaam zonder je heupen te bewegen. Breng de dumbbell naar je rechterheup en weer terug naar het midden. Herhaal op links.

Als je een paar dumbbells in huis hebt, kun je bovenstaande oefeningen ook thuis doen (behalve het bankdrukken dan...).

Een andere training zou zijn: Ismakogie. Met simpele, zachte bewegingen al je spieren in beweging zetten. Een aantal Ismakogie bewegingen die je de gehele dag door kunt doen met betrekking tot bovengenoemde lichaamsgebieden:

### ***Ismakogie bewegingen***

Zitten en staan

- Spreid de armen, maar niet hoger dan de schoudergordel. Breng ze weer naar beneden, met de handpalmen naar het lichaam gericht. Denk daarbij aan een denkbeeldige weerstand, zo ontstaat een totale strekking van het gehele lijf
- Spreid de armen en houd ze horizontaal:
  - o Strek de middelvingers
  - o Strek de middelvingers en maak er cirkeltjes mee
  - o Laat de gestrekte middelvinger als spil fungeren en draai je handen om. En draai je handen terug
  - o Draai de handen om, de handpalmen zijn naar het plafond gericht en strek de pinken nadrukkelijk weg. Strek ook de duimen naar beneden. Pas op dat je geen holle rug trekt
- Spreid de armen en draai grote cirkels naar achteren in het schoudergewricht. En laat ze steeds kleiner worden

- Trek de onderbuik met behulp van de buikspieren omhoog naar het borstbeen. Deze beweging noemen we binnen de Ismakogie 'de rits van een nauwe pantalon dichtmaken'. Je herinnert je vast nog wel dat je (way back) op je bed lag en je buikspieren zo aanspande om die nauwe maar mooie, te gekke, strakke broek dicht te krijgen.
- Trek de taille samen, waardoor er als het ware een brede gordel wordt aangelegd. Houd daarbij een goed bodemcontact (zie website: <http://www.move-massages.nl/ismakogie/basisregels-ismakogie/>). De kracht ontstaat vanuit de buikspieren die om onze inwendige organen getrokken worden. De spanning daarna weer langzaam loslaten.

## **DOEN woensdag**

### ***Stilte door meditatie***

Van meditatie is al langer bekend dat het een gunstige invloed heeft op je hartfunctie en bloeddruk. Maar door te mediteren, verlicht je ook de spanningen in je spieren – die je mogelijk door stress hebt gekregen – en verbeter je je weerstand. Ook laat het het stresshormoon in het bloed dalen. Uit onderzoek is gebleken dat het je zelfs gelukkiger kan maken. Mediteren zou namelijk invloed hebben op bepaalde delen van de hersenen die verantwoordelijk zijn voor het genereren van positieve emoties.

Misschien associeer je meditatie met 'moeilijk', 'zwaar op de hand'. Onzin. Begin of eindig je dag met een kwartiertje meditatie en je zult na verloop van tijd merken hoeveel rust en nieuwe energie het je brengt.

Het enige wat je nodig hebt, is een rustige plek in huis. En een kussen om op te zitten. Leg het kussen op de grond en ga er in een comfortabele positie op zitten. Houd je rug recht; het is niet de bedoeling dat je lekker onderuitgezakt in slaap sukkelt. Je kunt met gesloten ogen mediteren, maar ook met je ogen open. Ga in dat geval tegenover een blinde muur zitten, zodat je niet wordt afgeleid door je omgeving.

Laat de stilte op je inwerken en probeer niet te denken. Als vanzelf zullen er allerlei gedachten door je hoofd spelen. Laat deze gedachten voor wat ze zijn en laat ze als het ware voorbijrijden. Negeer deze gedachten dus niet ;-).

Hoe vaker je mediteert, des te minder gedachten zich zullen aandienen.

## **DOEN vrijdag**

Benen, rug, bovenarmen en buik zijn vandaag aan de beurt in je krachttraining

Benen:

### *Hurken op 1 been*

Uitgangspositie: Leun tegen een muur met tussen je rug en de muur een gymbal. Zorg ervoor dat je vanaf je schouderbladen tot aan je heupen tegen de bal leunt en doe een stap naar voren. Houd je buikspieren aangespannen, duw je rug stevig tegen de bal en til je linkerknie op tot net onder heuphoogte. Optie: verzwaar de oefening door in elke hand een dumbbell te nemen.

De oefening:

Houd je bovenlichaam goed rechtop als je je rechterbeen buigt tot een hoek van 90°. Strek je standbeen weer uit en blijf met je rug tegen de bal duwen. Maak de set van 10 herhalingen af op het rechterbeen en doe de oefening vervolgens op je linkerbeen.

Rug:

### *De letter T*

Uitgangspositie: Ga liggen op je buik. Leg je armen ter hoogte van je schouderlijn op de grond. Met je duimen richting het plafond. Zo vormt je lichaam een T.

De oefening: Breng je armen nu langzaam naar boven, zodanig dat het nog aangenaam is, houd je armen voor 2 seconden in de lucht en ga terug naar de uitgangspositie.

Buik:

*Crunch*

Uitgangspositie:

Plaats je voeten en schenen op de gymbal (neem een niet al te groot formaat) en je handen op de vloer. Je schouders zijn recht boven je polsen en je lichaam vormt een rechte lijn.

De oefening:

Trek in 4 tellen je knieën naar je borst en strek je benen in 4 tellen uit.

Bovenarmen:

*Armbuigen*

Uitgangspositie: Neem in iedere hand een dumbbell en laat je armen op natuurlijke wijze langs je lichaam hangen. Je handpalmen wijzen naar je lichaam.

De oefening:

Buig je onderarmen totdat ze verticaal zijn (je dumbbells zijn ter hoogte van je schouder).

Strek je armen weer uit tot het punt waarin je ellebogen net niet overstrekt zijn (de uitgangspositie).

### ***Ismakogie bewegingen***

Ook dit keer prachtige, zachte Ismakogie-oefeningen die je de gehele dag door kunt doen.

En waarvoor je niet naar de sportschool hoeft:

Zittend:

- Ga voorop op je stoel zitten. Goed óp je zitbeenknobbels en in 4 rechte hoeken. Maak een goed standbeen van links (je laat de steunpunten in de voet steviger contact maken met de vloer). Hef je bovenbeen (laat je onderbeen rustig 'hangen' en je voet in een zachte 90°) en beweeg dit gerust 20 tot 30x in kleine bewegingen op en neer. Voel de activiteit in je bovenbeen en verder in je lichaam omhoog. Hoe kleiner de bewegingsuitslag hoe zwaarder deze beweging.
- Ga voorop op je stoel zitten. Opnieuw goed óp je zitbeenknobbels en in 4 rechte hoeken. Plaats je rechterhandrug op je lendenen. Veer de lendenwervels tegen de hand. (De volgende spieren zijn hierbij o.a. actief: m.erector spinae en m. quadratus lumborum)
- Ook nu ga je weer voorop je stoel zitten en óp je zitbeenknobbels. De hoeken van 90° zijn ook weer belangrijk. Pak een denkbeeldige ballon vast en houd deze tussen je handen, voor je buik. Veer de ballon in met je handen. Merk dat er weerstand is tussen je handen, want je wilt de ballon niet laten knappen. Afhankelijk van je handposities train je je buikspieren:
  - o rechte: boven en onder de ballon,
  - o dwarse : linker en rechterzijkant van de ballon,
  - o schuine: rechterhand bij rechter bekkenrand en linkerhand bij linkerzijde middenrif (en andersom)
- Neem plaats voorop op je stoel en óp je zitbeenknobbels. Laat je armen langs je lichaam hangen. Strek je middelvinger richting de grond. Bemerkt wat dit doet in je armen en schouders (en in de rest van je lichaam, als je meer Ismakogie ervaring hebt)

## **DOEN zondag**

Geniet volop van de dag en datgeen wat deze dag met zich meebrengt...