



Blijf in beweging!

ook thuis

Bewegen en yoga is gezond en leuk!

Bewegen houdt je lichaam en brein vitaal. Tijdens het sporten maakt je lichaam een stofje aan dat Endorfine heet. Het zorgt voor een gelukkig en euforisch gevoel. Ook vermindert het pijn. Wie wil dat nu niet? Bewegecoach Lisan helpt je op weg met deze beweegflyer vol tips en oefeningen.

Waarom is het zo belangrijk om te bewegen en aan yoga te doen?

Veel mensen bewegen minder door de maatregelen rondom het coronavirus. Activiteiten gaan niet door, sportclubs zijn beperkt open, boodschappen worden thuisbezorgd en mensen zitten veel meer thuis. Minder bewegen en ontspanning zorgt ervoor dat uw spierkracht en evenwicht afneemt en conditie minder wordt. Daar kun u last van hebben in uw dagelijkse activiteiten. Ook wordt het risico dat u valt groter. Als u ziek wordt verliest u extra spierkracht. U verkleint zo het risico om uw dagelijkse activiteiten voor korte of langere tijd niet meer zelfstandig te kunnen uitvoeren.

Wat kunt u wel doen, juist nu?

Door te oefenen en in beweging te blijven krijgt u sterkere spieren en bouwt u extra reserves op. Zoek alternatieven om te blijven bewegen. Probeer elke dag tenminste een half uur matig intensief te bewegen.

Ook met yoga leert u de geest, het gevoel en het lichaam te beheersen. Yogaoefeningen herstellen het evenwicht en maakt lichaam en geest levendig en flexibel. Yoga is een goede manier om rust en ontspanning toe te laten.

TIP! Kijk op YouTube voor de beweegvideo's van beweegcoach Lisan en yogavideo's van Ontmoeting in Beweging. Ga naar www.youtube.com en zoek naar Natuurlijk Gezond Oisterwijk. De beweegvideo's en yogavideo's zijn ook te vinden op onze facebook [@natuurlijkgezondoisterwijk](https://www.facebook.com/natuurlijkgezondoisterwijk).

Eet gezond!

Voor een goede weerstand is het belangrijk om gezond te eten en voldoende water te drinken. Eet daarnaast producten waar veel eiwitten in zitten om uw spieren sterk te houden, zoals zuivel, vlees en vis.

Meer informatie?

Als u nog vragen heeft, neem gerust contact op met onze beweegcoach Lisan.

lisan@natuurlijkgezondoisterwijk.nl of kijk op: www.natuurlijkgezondoisterwijk.nl

Yoga oefeningen met stoel

Oefening 1: Berghouding



Uitvoering:

- Sta achter de stoel en houd met een of twee handen vast.
- Verdeel het gewicht gelijk over uw voeten. Knieën los, navel intrekken, schouders laag en kruin richting het plafond.
- Adem in: ga op de tenen staan. Adem uit: ga op de hakken staan. Herhaal dit een aantal keer.

Oefening 2: Krijgerhouding (evt. met 1 hand)



Uitvoering:

- Zet uw linkerbeen naar achter en draai deze voet iets naar buiten. Buig het voorste been (knie boven de voet).
- Breng een of beide armen omhoog en kijk daarbij iets omhoog.
- Blijf een aantal ademhalingen in deze houding staan: Adem in: borst omhoog, adem uit: borst laten zakken.
- Breng de armen weer omlaag en zet beide benen weer naast elkaar.
- Herhaal dit met het rechterbeen achter.

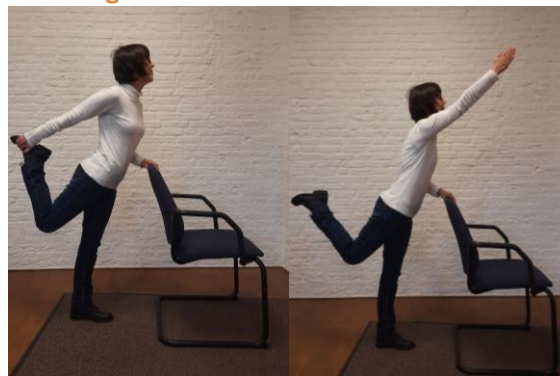
Oefening 3: Boomhouding



Uitvoering

- Ga eerst in de berghouding staan (zie oefening 1).
- Linkerhand aan de stoel, breng het gewicht op uw linkerbeen, breng uw rechterarm omhoog, open het rechterbeen en plaats uw rechervoet op het linker onderbeen tussen uw enkel en knie.
- Kijk naar een vast punt en blijf een aantal ademhalingen in deze houding staan.
- Kom rustig uit deze houding en herhaal dit met uw andere been en arm.

Oefening 4: Danser



Uitvoering:

- Linkerhand aan de stoel, breng uw gewicht op het linkerbeen.
- Til het rechterbeen op en breng uw rechervoet naar achter, omhoog.
- Houd met uw rechterhand uw rechervoet vast.
- Herhaal dit met de andere kant.

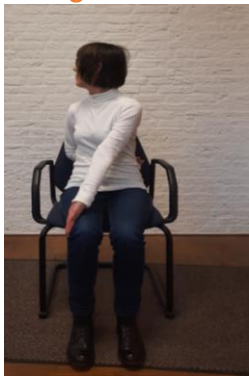
Oefening 5: Kniehef



Uitvoering:

- Ga eerst in de berghouding staan (zie oefening 1).
- Linkerhand aan de stoel, breng u gewicht op uw linkerbeen.
- Til het rechterbeen op en houd met u rechterhand uw knie vast.
- Adem in: beweeg de knie iets van het lichaam af.
Adem uit: beweeg de knie terug naar het lichaam.
- Herhaal dit een aantal keer en wissel van arm en been.

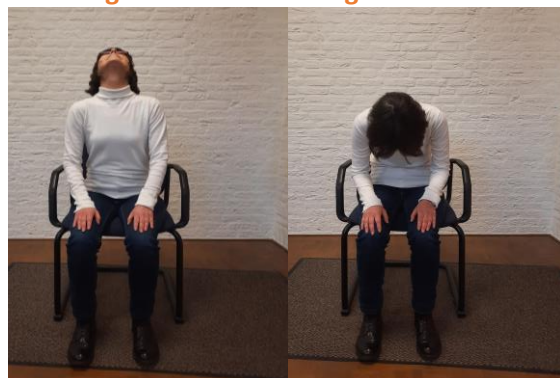
Oefening 6: Draaiing bovenlichaam



Uitvoering:

- Ga in het midden van de stoel zitten, bovenlichaam is los van de leuning.
- Leg uw rechter onderarm tegen uw onderrug (of zijkant stoel) en de linkerhand tegen de buitenkant van de rechter knie.
- Kijk over de rechter schouder.
- Blijf een aantal ademhalingen in deze houding en herhaal aan de andere kant.

Oefening 7: Kat-koe-houding



Uitvoering:

- Ga in het midden van de stoel zitten, bovenlichaam is los van de stoelleuning.
- Adem in: maak uw rug iets hol en kijk omhoog.
Adem uit: maak u rug iets bol en kijk naar de buik.
- Herhaal dit een aantal keer.

Oefening 8: Uitgangshouding



Uitvoering:

- Ga in een actieve houding op de stoel zitten met uw handen op uw bovenbenen.
- Adem in: breng uw armen en benen omhoog en zijwaarts (zover mogelijk).
Adem uit: kom weer in de uitgangshouding.
- (Stel u voor dat alle spanning uit het lichaam verdwijnt bij het openen van de armen en benen).

Oefening 9: Boothouding



Uitvoering:

- Ga in het midden van de stoel zitten, bovenlichaam is los van de stoelleuning.
- Breng uw armen en benen omhoog, zover mogelijk.
- Adem een aantal keer bewust in en uit in deze houding.
- Kom dan rustig terug en herhaal dit een aantal keer.

Oefening 10: Krijgerhouding



Uitvoering:

- Draai het lichaam naar links, strek uw rechterbeen naar achteren en uw linkerbeen wijst naar voren.
- Breng beide armen zijwaarts op schouderhoogte.
- Bovenlichaam rechtop en kijk weg over uw linkerhand.
- Adem een aantal keer in en uit in deze houding.
- Herhaal de houding de andere kant op.

Oefening 11: Buiging in het platte vlak



Uitvoering:

- Ga in het midden van de stoel zitten, bovenlichaam is los van de stoelleuning.
- Adem in: breng uw linkerarm omhoog. Adem uit: buig het bovenlichaam naar links.
- Adem een aantal keer in en uit met aandacht naar de linker zijde.
- Adem in: breng uw linkerarm en bovenlichaam weer verticaal. Adem uit: breng uw linkerarm omlaag.
- Wissel met rechts.

Oefening 12: Draaiing bovenlichaam (2)



Uitvoering:

- Ga in het midden van de stoel zitten, bovenlichaam los van de stoelleuning.
- Benen in spreidstand, rechter handpalm tegen buitenkant rechterknie.
- Breng uw linkerarm omhoog en naar achteren, kijk de hand na.
- Adem een paar keer in en uit.
- Herhaal de houding aan de andere kant.