20-04-2020: Survival of who Fitnesst

**Uw hele huis vol fitnessmateriaal**, wie wil dat nou niet?

Nee hoor, dit is geen pleidooi om allerlei apparaten uw huis in te slepen (mag natuurlijk wel), maar juist om eens te kijken wat u al in huis hebt om mee te oefenen of trainen. We geven u vandaag wat ideeën over te gebruiken materialen. Probeer daar zelf alvast wat oefeningen mee te bedenken. De komende weken zullen we er wat oefeningen mee uitwerken in de nieuwsbrief.

Denk bijvoorbeeld eens aan:

* flesjes met water doen het uitstekend als *gewichtjes*: door ze meer of minder te vullen past u het gewicht moeiteloos aan. Voor *meer gewicht* kunt u een paar pakken bloem o.i.d. samen in een (rug)tasje stoppen.
* voor *nóg meer gewicht* laten uw kleine kinderen (of huisdieren😉) zich misschien wel optillen: in ruglig kunt u bijvoorbeeld leuk uw baby, kat of Vlaamse Reus naar het plafond tillen en zo naar voren of naar achteren of naar links en rechts bewegen: prima voor de rechte en schuine buikspieren (til uw hoofd hier een stukje bij op)
* een groter kind vindt het misschien wel leuk om op uw rug te klimmen voor de *squat*-oefening (kniebuigingen) of *push-ups* (hoewel die ook zónder kind al zwaar genoeg kunnen zijn!)
* een traptree is de inspiratiebron en dus ook prima vervanger van een *stepbankje.*
* als alternatief voor een *fitnesselastiek* kunt u een panty gebruiken; voor meer weerstand vouwt u hem dubbel of neemt u er een paar tegelijk.
* als bepaalde bewegingen stijf of beperkt zijn, kunt u een doekje onder uw voet of hand leggen om *minder weerstand* te ondervinden als u met uw voet over de vloer glijdt of met uw hand over de tafel, deur of muur (sopje erbij?😉). Maar als u juist flink druk op uw voet of hand uitoefent tijdens zo’n beweging wordt het weer meer een *krachttraining*.
* met een stok van zwabber of wisser of een paraplu die u in beide handen houdt kunt u de bewegingen van uw schouders wat *verder doorduwen* (wel altijd binnen de pijngrens blijven!)
* met een handdoek kunt u de “rug-afdroog” beweging gebruiken om het draaien van uw schouders wat *verder te trekken* (ook hierbij wel altijd binnen de pijngrens blijven!).
* een beetje brooddeeg, gemaakt van bloem en water, laat zich heerlijk kneden voor *soepele en sterke handen*; als u uw creaties later wilt bakken en opeten kunt u er een beetje zout doorheen doen
* voor oefeningen voor de stabiliteit van uw benen is op 1 been staan een heel goede basis (zo’n been hebt u vast wel in huis, de meesten van ons zelfs 2!)

Wij wensen uw spullen een mooie tweede carrière toe!

***We zijn benieuwd wat uw resultaten zijn van deze tip:***

***Als u ons een reactie stuurt (***[***afhaalfysio@fysiotherapiemerelstraat.nl***](mailto:afhaalfysio@fysiotherapiemerelstraat.nl)***) kunnen we uw tip misschien weer met anderen delen (geeft u het dan aan als u uw naam daarbij vermeld wilt hebben)***

Als u onze tips in ‘t vervolg via de mail wilt ontvangen, meld u dan aan door een mail te sturen naar [info@fysiotherapiemerelstraat.nl](mailto:info@fysiotherapiemerelstraat.nl) o.v.v.  “aanmelden DE AFHAAL-FYSIO”.

U mag deze blog doorsturen, maar wel graag in z’n geheel dus met vermelding van ons als bron.

Met vriendelijke groet,  
  
Monique van Giezen & Wendeline Bijleveld

De Afhaal-Fysio (onderdeel van Fysiotherapie Merelstraat)

Merelstraat 21

3514 CM Utrecht

030-2714500

[www.fysiotherapiemerelstraat.nl](http://www.fysiotherapiemerelstraat.nl/)



*Manuele therapie Mulligan  
Bindweefsel- en ketenmobilisaties en tapen  
Bekkentherapie  
(Werk)houdingstherapie  
Haptonomie*

*Craniotherapie*