18-05-2020: 2-minuten-work-out

Met deze oefening train je het uithoudingsvermogen van al je houdingsspieren in één keer, hoe fijn is dat?!

De beste momenten om te oefenen zijn ‘s morgens en tussen de middag; je zet hiermee deze spieren "aan" en daar kun je de rest van de dag plezier van hebben!

Bouw de oefening in in je dagelijkse ritme. bijv. altijd na het tandenpoetsen; dan hoef je er niet steeds tijd voor te zoeken (want dan is die tijd steeds ineens op onverklaarbare wijze foetsie J)

Om de oefening aan te leren kun je hem in de volgende 5 stappen opbouwen; als je hem eenmaal goed kent en kan mag je direct naar stap 5.

Bij klachten aan je rug en bovenlichaam is de volgorde van aanleren stap 1-2-3-4-5; bij klachten aan je benen is de volgorde 1-4-2-3-5

Een instructiefilmpje van het totaal (stap 5 dus) kun je zien op <http://fysiotherapiemerelstraat.nl/instructiefilmpjes/Houding%3A%20Br%C3%BCggeroefening%201.mp4>

stap 1: zo nodig eerst liggend, daarna staand:

span je diepe rugspier en je diepe buikspier aan door je buik onder je navel licht in te trekken en jezelf uit te strekken, alsof je net over een schutting wil kijken

·        trek ook tegelijk je bekkenbodem iets op (sluitspieren aanspannen) en laat bij je inademing je ribben naar buiten uitzetten

·        probeer dit alles 2 minuten vol te houden, of in elk geval tot de spieren moe/verzuurd zijn (dit kan een brandend gevoel geven)

stap 2: ga met je rug tegen de muur/deur zitten of staan (niet leunen)

·        begin met stap 1, hou dit vast en daarbij:

·        strek je bovenrug en draai je borstbeen iets omhoog (blijf wel gewoon doorademen!) trek je schouderbladen naar achter-onder “richting BH-sluiting” (als je die niet hebt stel je je maar voor waar die zit), draai je duimen naar buiten en spreid en strek je vingers

·        strek je nek in het verlengde van je bovenrug (als het goed is komt je achterhoofd nu tegen de muur aan; als dat niet lukt zonder je hoofd achterover te buigen houd je je hoofd zover van de muur af dat je je nek wel goed kunt strekken)

stap 3:

·        schuif je krukje van de muur af of doe een stap naar voor en herhaal stap 2

·        buig ook je polsen achterover

stap 4:

·        ga in een lichte spreidstand voor een stoel staan met losjes-gestrekte knieën tegen de stoelzitting

·        begin met stap 1, hou dit vast en daarbij:

·        draai je knieën wat naar buiten, je komt dan meer op de buitenkant van je voeten te staan, maar de bal van je grote teen moet nog wel op de grond blijven

·        trek je voetgewelf (het holletje) op door je voet a.h.w. korter te maken

·        buig je knieën en heupen, maar NIET je enkels: steek je billen goed naar achter (alsof je achter op de stoel gaat zitten, maar dan zonder te gaan zitten J ) de bal van je grote teen moet hierbij nog wel steeds op de grond blijven

Stap 5: combineer stap 3 en 4; dus in totaal ziet de oefening er zo uit:

·        ga in een lichte spreidstand voor een stoel staan, met losjes-gestrekte knieën tegen de stoelzitting

·        span je diepe rugspier en je diepe buikspier aan door je buik onder je navel licht in te trekken en jezelf uit te strekken, alsof je net over een schutting wil kijken

·        trek ook tegelijk je bekkenbodem iets op (sluitspieren aanspannen) en laat bij je inademing je ribben naar buiten uitzetten

·        draai je knieën wat naar buiten, je komt dan meer op de buitenkant van je voeten te staan, maar de bal van je grote teen moet nog wel op de grond blijven

·        trek je voetgewelf (het holletje) op door je voet a.h.w. korter te maken;

·        strek je bovenrug en draai je borstbeen iets omhoog (blijf wel gewoon doorademen!) trek je schouderbladen naar achter-onder “richting BH-sluiting” (als je die niet hebt stel je je maar voor waar die zit), draai je duimen naar buiten en spreid en strek je vingers

·        strek je nek in het verlengde van je bovenrug (als het goed is komt je achterhoofd nu tegen de muur aan; als dat niet lukt zonder je hoofd achterover te buigen houd je je hoofd zover van de muur af dat je je nek wel goed kunt strekken)

·        buig je knieën en heupen, maar NIET je enkels: steekje billen goed naar achter (alsof je achter op de stoel gaat zitten, maar dan zonder te gaan zitten); de bal van je grote teen moet hierbij nog wel steeds op de grond blijven

·        probeer dit alles 2 minuten vol te houden, of in elk geval tot de spieren moe/verzuurd zijn (dit kan een brandend gevoel geven); intussen blĳf je voortdurend checken of je alles nog goed houdt en aanspant. Daarmee hoef je je in die 2 minuten vast niet te vervelen!

Wij wensen je veel succes, je zult het nodig hebben ;)

***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 dan aan als u uw naam daarbij vermeld wilt hebben)***

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*

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

Als u deze blog doorgestuurd hebt gekregen, en u wilt onze tips in ‘t vervolg ook ontvangen, meld u dan aan door een mail te sturen naar ([afhaalfysio@fysiotherapiemerelstraat.nl](mailto:afhaalfysio@fysiotherapiemerelstraat.nl) o.v.v.  “aanmelden mailinglijst DE AFHAAL-FYSIO”.