



Altijd in beweging

■ Getty Images

Een drukke agenda of veel reizen: het zijn geen excuses niet te bewegen. Dat kan altijd en overal. Thuis of op het werk en steeds vaker online.

door Cintha Rood

Wie een van de twee vestigingen van Even Hotel in het Amerikaanse Maryland of Connecticut binnenwandelt, krijgt waarschijnlijk onmiddellijk associaties met een chique sportschool. Op de incheckbalie liggen warme doekjes om je mee op te frissen na het sporten. In de kamers zijn talloze sportattributen die elk excuus om niet te sporten ongeldig maken. Hieronder een yogamat, gewichten en een balanceerbal. In het hotel is ook een sportschool van 1.200 vierkante meter aanwezig.

Het geeft de huidige tendens duidelijk weer: of je nu op vakantie bent of in je normale routine, lui op je achterste zitten is not done. Een paar jaar geleden werd in

Amerika calisthenics enorm populair: je lichaam in de buitenlucht trainen met de obstakels en hulpmiddelen die je tegenkomt. In Nederland gebeurt het ook steeds vaker. Groepen volwassenen teisteren vooral in de grote steden de speeltuinen met hun workouts. Elk trappetje of speelrek blijkt een mogelijkheid voor dips of een setje optrekken.

Zo publiekelijk hoeft een potje zweeten overigens niet te zijn. Online groeien de mogelijkheden in beweging te blijven ook gestaag. Er zijn inmiddels talloze professionele websites die van je huiskamer evenrjes een heuse yoga- of sportschool maken. Een goed voorbeeld hiervan is The House of Yoga, een online yoga- en meditatieplatform

“Zet een alarm en maak de boel dagelijks elk uur los door middel van hoofdrotaties

Elles Schoemaker

dat in januari online is gegaan. In plaats van het geijkte kartonnen decor, wordt de ashtanga of hatha yogales hier gegeven in een tot in de details ingerichte ruimte. Zelfs de drukste agenda laat een The House of Yoga-lesje toe. De door internationale docenten gegeven privéklasjes beginnen al bij 5 minuten en kunnen naar keuze oplopen tot 2 uur. Voor het geld hoeft je het niet te laten: de prijs (zo'n 7 euro per maand) is stukken lager dan die van de gemiddelde sportschool én je kunt hier dag en nacht terecht.

Bij het gezondheidsplatform FPT25.nl betaal je per training. Je krijgt vier workouts die je vervolgens in de vertrouwde omgeving van je huis- of slaapkamer kunt volgen. Wie een complex krijgt van perfect afgetrainde yogameisjes volgt de online lessen van de volslanke en inmiddels razend populaire yogagoeroe Anar Geiger via MyFatYogi.com.

Bewegen hoeft niet eens beperkt te blijven tot die paar uurtes online of in het park. Volgens personal trainer Elles Schoemaker kun je elke mogelijkheid aangrijpen je lijf in vorm te houden. Dat kan heel simpel. „De meeste mensen hebben een zittend beroep. Dat is enorm slecht voor je lichaam. Je hoofd weegt zo'n 4 tot 5 kilo en gaat door al dat zitten steeds meer naar voren hangen. Je nekspieren worden er te lang


HOOFD- EN NEKROTATIES

- Tijdens een koffiepauze of tussen de bedrijven door zijn er tal van simpele oefeningen waarmee iedereen aan de slag kan. Elles Schoemaker geeft ze mee als huiswerk voor drukbezette klanten.
- Hoofdrotaties: maak je lichaam lang, dat doe je door je in te beelden dat er een touwtje aan je kruin zit waarmee je omhoog wordt getrokken. Draai vervolgens voorzichtig rondjes met je hoofd terwijl de schouders laag blijven. Herhaal elke kant vijf maal.
- Nekrotaties: ga staan en zet je voeten iets naar buiten. Maak jezelf lang en houd je schouders laag. Houd je kin op de borst, zodat je een beetje een onderkin krijgt. Draai je hoofd zo ver mogelijk naar links en houd deze houding 5 seconden vast. Herhaal dit met rechts. Kijk hierna zo ver mogelijk omhoog en breng daarna je kin naar je borst. Schouderklachten, hoofdpijn en rsi-klachten kun je hiermee voor zijn.

door, wat nek- en schouderklachten kan geven. Om dit te voorkomen, moet je ervoor zorgen dat je nek in beweging blijft. Zet een alarm aan en maak de boel dagelijks elk uur los door middel van hoofdrotaties. Dat is geen krachttraining maar puur onderhoud. Het kan op kantoor maar ook in het vliegtuig of de auto.”

Een andere tip: „Neem niet alleen de trap, ga een paar keer op en neer. Kies de fiets in plaats van de auto en doe de televisie uit. Ga in plaats daarvan flink opruimen of in de tuin werken. Het menselijk lichaam is niet gemaakt om lang te zitten. Stop allereerst eens met het vinden van excuses.”

www.ftpt25.nl, www.myfatyogi.com, www.personaltrainerelles.nl, www.thehouseofyoga.com

 reageren?
gezondheid@depersdienst.nl