

# VITALITEIT 2021



**Live Well & Work Well**  
**Sharing & Caring**



## INHOUDSOPGAVE VITALITEIT

Voordelen van bewegen.....	3
Wandelen: wat doet het voor jouw lichaam.....	4
Kantoorgym home workout.....	4
Spierversterkende oefeningen.....	5
Zelf masseren met een balletje.....	6
Voorkom koude handen.....	7
Verbeter de doorbloeding van de handen.....	7
Goede ademhaling is belangrijk.....	8
Buikademhaling.....	8
Flankademhaling.....	9
Hatha yoga oefeningen.....	10
Uitleg houdingen.....	11
Warming up oefening Kind houding en Kat-Koe houding.....	12
Verlicht spanning in nek en schouders.....	13
Ochtendyoga tegen stress.....	14

**Geluk vermenigvuldigt door te delen.  
Dank je wel.**



## Voordelen van bewegen

Als je beweegt en ontspant, wordt de aanmaak van neurotransmitters verhoogd, krijgen de hersenen krijgen meer zuurstof en worden afvalstoffen afgevoerd.

Bewegen is goed voor de balans en het uithoudingsvermogen. Het heeft een positief effect op de gezondheid, de alertheid en de kwaliteit van de slaap.

Ontspanning zorgt voor de aanmaak van de feel good stoffen endorfine, serotonine en dopamine en voor de vermindering van cortisol. Beweeg:

- ✓ ter verbetering van insulinehuishouding, bloeddruk en cholesterolgehalte.
- ✓ voor het afvoeren van afvalstoffen voor een betere doorbloeding.
- ✓ om te ontladen waardoor stress vermindert.
- ✓ voor de verbetering van het geheugen.
- ✓ om te lachen en vrolijker te worden.
- ✓ voor geestelijke ontspanning.
- ✓ voor een betere spijsvertering.

Neem voldoende pauzes en probeer even naar buiten te gaan. Goed voor de aanmaak van vitamine D én voor de dagelijkse beweging. Ga wandelen, touwtje springen, traplopen, stofzuigen of hang de was op.



## Wandelen: wat doet het voor jouw lichaam

- ✓ Wandelen verbetert de weerstand omdat het aantal witte bloedcellen in het lichaam toeneemt. De weerbaarheid tegen infecties wordt vergroot.
- ✓ Als je vaker wandelt, nemen de longen meer zuurstof op en worden het hart en de bloedvaten sterker door een betere conditie.
- ✓ Regelmatig wandelen zorgt dat je 's nachts beter slaapt en 's morgens meer energie hebt.
- ✓ Bij 30 minuten stevig wandelen wordt de vetverbranding gestimuleerd.

### Tip!

- Nordic walking: intensievere training van rug-, schouder- en armspieren.
- Brisk walking: bewegen met power met een tempo tussen wandelen en hardlopen.
- Chi walking: combinatie van wandelen met Tai Chi.

## Kantoorgym home workout

Oefeningen om efficiënt vanachter het bureau spieren te trainen.

- Span zitvlak aan gedurende 5 tot 10 seconden en ontspan dan weer. Drie keer per dag: 's morgens, 's middags en 's avonds.
- Streck één been en til het rustig op. Houd het been even in de lucht, laat het zakken zonder de grond aan te raken en til het been weer omhoog. Ongeveer 15x per been.
- Tap met de voeten op de grond met (denkbeeldige) muziek mee.
- Plaats een boek tussen de knieën en houd beide voeten op de grond. Druk 30 seconden de knieën tegen elkaar. Herhaal deze oefening ongeveer 20 keer.



## Spierversterkende oefeningen

Op initiatief van het Ministerie van VWS heeft Allesoversport in samenwerking met NLActief en Fitmasters een videoreeks gemaakt met verschillende oefeningen die je thuis zou kunnen doen om de conditie te verbeteren en om de botten en/of spieren te versterken. Er zijn verschillende variaties voor zowel beginners als voor gevorderden. Denk aan muur zitten voor sterke beenspieren en loopoefeningen met een speedladder.

Op <https://www.youtube.com/playlist?list=PLt2NisTlyasbQb2k9fIWsfVn50cWVAM8> staan 25 oefeningen.

### Tip!

- Begin pas ongeveer 1 uur na een grote maaltijd.
- Plan op vaste momenten een sportsessie in en start met een warming up.
- Adem uit tijdens inspanning en adem in tijdens ontspanning.



## Zelf masseren met een balletje

Misschien kun je op het werk een stoelmassage inplannen om de spieren van nek, schouders en armen soepel te houden. Wordt er geen stoelmassage aangeboden, dan kun je jezelf masseren met een (tennis)bal (triggerpoint zelfmassage).

Op YouTube staan video's van 30 - 50 seconden met goede uitleg.

**Nek:** <https://www.youtube.com/watch?v=plVn8sBNXC4>

**Triceps:** <https://www.youtube.com/watch?v=uEDB61eRx5E>

**Onderarmen:** <https://www.youtube.com/watch?v=twlxdsTYFQ>

**Bovenarm:** <https://www.youtube.com/watch?v=iJWW-S9dVxs>

**Handen:** <https://www.youtube.com/watch?v=Y5hr-AAhAFI>

**Schouders:** <https://www.youtube.com/watch?v=o33uKVdCrPk>

**Schouderblad:** <https://www.youtube.com/watch?v=NOLUdDraklQ>



## Voorkom koude handen

Met een simpele adem oefening breng je jezelf tot rust, stimuleer je de doorbloeding en verhoog je het concentratievermogen. Een goede ademhaling is diep, langzaam, onhoorbaar en moeiteloos.

## Verbeter de doorbloeding van de handen

Door de drukte van het leven ademen wij sneller, vaker en oppervlakkiger. De balans tussen zuurstof en CO<sup>2</sup> in het lichaam wordt hierdoor verstoord. Daarnaast krijgen wij door veel bureauwerk vaker last van koude handen. Dit komt door een verminderde doorbloeding. Je kunt de doorbloeding gemakkelijk stimuleren door de werkplek ergonomisch in te stellen, rek- en strekoefeningen te doen en door te focussen op een goede ademhaling. Goed ademen zorgt voor een betere doorbloeding én ademhaling heeft invloed op elk proces in het lichaam!

### Tip!

Gebruik bij koude handen of voeten een **verwarmde** muismat, bureau-onderlegger of vloermat.

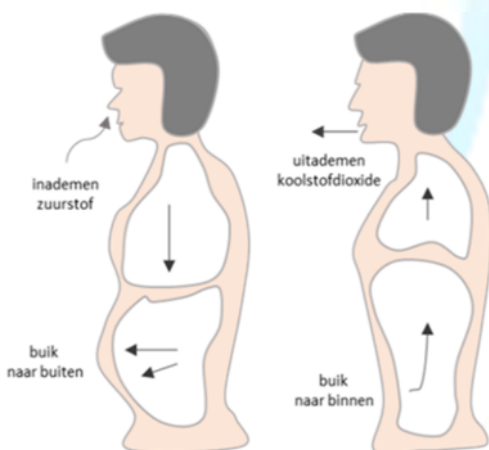


## Goede ademhaling is belangrijk

Hoe weet je of je verkeerd ademhaalt? Als je via de mond inademt, regelmatig zucht/gaapt, vaak en snel ademhaalt, soms een licht gevoel in het hoofd hebt, veel geluid maakt tijdens het ademen en de adem inhoudt of onregelmatig ademt. Een goede ademhaling is diep, langzaam, onhoorbaar en moeiteloos. Adem ontspannen in via de neus en gebruik buik- of flankademhaling.

Er zijn drie manieren van ademen: borstademhaling (nee), buikademhaling (ja) en flankademhaling (ja).

Bij de borstademhaling wordt de borstkas door de nek-, schouders- en rugspieren omhoog getrokken. Deze ademhaling wordt de 'hoge ademhaling' genoemd en komt vaak voor bij stress. Spieren worden extra belast en de ademhaling is snel en oppervlakkig waardoor zuurstoftoevoer minder groot is.



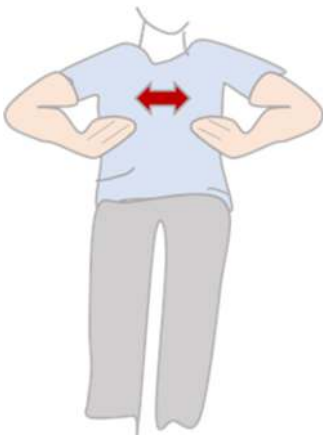
**Buikademhaling** is de natuurlijke manier om te ademen. De ademhaling is vanuit het middenrif door de navel naar buiten te duwen. De longen werken optimaal, de organen worden gemasseerd en deze ademhaling maakt vanzelf rustiger.

**Buikademhaling oefening:** Ga liggen op de rug en leg ter hoogte van de navel de handen op elkaar. Adem in door de neus en duw de handen op de buik omhoog. Adem uit door neus of mond en duw de buik weer naar beneden. Pauzeer totdat de volgende ademhaling opkomt. Blijf druk op de buik houden en adem weer diep in. Lukt de buikademhaling liggend goed, oefen het daarna zittend en staand.





**Flankademhaling** is ook een goede manier om de doorbloeding te stimuleren. Bij elke inademing zet de ribbenkast uit. Deze ademhaling is efficiënt bij bewegen en spreken.



**Flankademhaling oefening:** Ga staan en leg de handen met de duimen op de rug en de vingers naar voren op de zijkant/voorkant van de ribbenkast. Adem rustig in door de neus en maak de ribbenkast groter. Adem uit door neus of mond en laat de ribben zakken. Pauzeer totdat de volgende ademhaling opkomt. Lukt de flankademhaling staand goed, oefen het daarna zittend en liggend.



## Hatha yoga oefeningen

Verlicht spanning in het lichaam. Rek en strek om vitaliteit, lenigheid, gevoel voor evenwicht en uithoudingsvermogen te ontwikkelen. In de Hatha yoga komen die energieën van de zon en de maan samen. Hatha betekent in het Sanskriet ha = zon en tha = maan. De zon staat voor actie en de maan staat voor verinnerlijking. Door concentratie en adem naar punten in het lichaam te verplaatsen, breng je daar bewustzijn.

Iedere asana = houding bestaat uit vier momenten:

- **Vorbereiding:** in een rustige, neutrale houding proberen in het hier en nu te zijn.
- **Aannemen:** op vloeiende, natuurlijke wijze zonder te forceren naar de houding bewegen.
- **Aanhouden:** al ademend blijf je enige tijd in de houding en spreid je de spanning over de spieren.
- **Waarneming:** in een rusthouding de uitwerking van de houding nagaan. De asana wordt een houding van lichaam én geest.

Luister altijd naar het lichaam en stop wanneer oefeningen niet prettig voelen.

### Let op!

- Zwanger? Géén kat houding, koe houding kan nog wel.
- Gevoelige knieën? Leg zacht kussen of opgevouwen deken onder de knieën.
- Stoel-yoga: Plaats de voeten stevig op de grond en duw de handen recht voor je tegen een tafel/muur. Maak rug afwisselend hol en bol. Herhaal 3x.
- Bronnen yoga foto's en oefeningen:
  - <https://www.yogaonline.nl/>
  - <http://yoga-oefeningen.nl/>



## Uitleg houdingen

Warming up in de Kind houding om spanning in de spieren te bevrijden en om de heupen, de dijen en de enkels te stretchen. Deze houding brengt rust in het lichaam. Vervolgens neem je de Kat-Koe houding aan voor het opwarmen van het lichaam en het vergroten van de flexibiliteit van de rug. De spieren in nek en rug worden uitgerekt en de buikspieren worden aan het werk gezet. Haal gedurende de gehele warming up rustig en gecontroleerd adem.

### Kind houding (Balasana)

De kind houding strekt de spieren in de heupen, de dijen en de enkels terwijl de spieren aan de voorkant van het lichaam kunnen ontspannen. Deze houding helpt bij het loslaten van stress, kalmeert de hersenen en helpt om rug- en nekpijn te verlichten. Het is een ontspannende, herstellende houding en brengt rust in het lichaam.

### Kat houding (Marjaryasana)

De kat houding strekt de nek en de rug en masseert de ruggengraat en de buikorganen. De bloedcirculatie in de rug verbetert, de mobiliteit neemt toe en de spijsvertering wordt gestimuleerd. Polsen en handspieren worden sterker. Deze houding warmt het lichaam op, geeft nieuwe energie en helpt om stress los te laten. Deze houding kan verlichting bieden bij sommige soorten rugpijn.

### Koe houding (Bitilasana)

De koe houding is een zeer effectieve houding voor een flexibelere wervelkolom en een betere spijsvertering door de lichte massage van de buikorganen. De houding maakt armen, handen heupen, knieën en schouders sterker, verlicht spanning in nek, schouders, onderrug en het midden van rug en vermindert stress en hormonale klachten.



## Warming up oefening Kind houding en Kat-Koe houding

Haal gedurende de gehele oefening rustig en gecontroleerd adem.



Kind



Koe



Kat

- Ga op handen en knieën zitten voor de Kind houding.
- Strek de tenen met de bovenkant van de voeten op de grond.
- Zak met de billen naar de hielen en spreid de knieën op heupbreedte.
- Leg de armen langs het lichaam met de handpalmen omhoog of strek de armen naar voren met de handpalmen naar beneden.
- Breng het voorhoofd naar de grond en duw stuitje naar achteren.
- Ontspan de schouders en adem rustig via de flanken in en uit.
- Blijf één tot drie minuten in deze houding of zolang als fijn voelt.
- Kom rustig omhoog op handen en knieën in de Koe houding.
- Plaats de handen recht onder de schouders en de vingers recht naar voren.
- Plaats de knieën recht onder de heupen met de voeten op schouderbreedte uit elkaar en de onderkant van de tenen rustend op de grond.
- Billen, rug, schouders en hoofd zijn in een rechte lijn.
- Start vanuit het stuitje, nek en hoofd bewegen als laatste.
- Op de inademing (koe) zakt de buik richting de grond en maak je de rug hol. Kantel het bekken naar achteren. Breng kin en borst omhoog en kijk recht naar voren. Trek schouders zover mogelijk naar achteren, weg van de oren.
- Op de uitademing (kat) trek je de buik zo ver mogelijk omhoog en maak je de rug bol. Kantel het bekken naar voren. Laat het hoofd rustig naar beneden zakken en kijk naar de navel.
- Herhaal de Kat-Koe houding op het ritme van de ademhaling, ga net zo lang door als prettig voelt. Eindig op een inademing / Koe houding, holle rug.



## Verlicht spanning in nek en schouders

Artikel van Yogaonline.nl, Alexandra Gossink.

Twee yogahoudingen die ontspannen met een diepe stretch voor de hele rug, nek en de ruimte tussen de schouderbladen.

### Haas houding (Sasangasana)

- Begin in de Kind houding met de armen gestrekt naar achteren.
- Pak de hielen met de handen vast en begin de billen omhoog te tillen. Het hoofd blijft dicht bij de knieën, de nek blijft lang.
- Kom zo hoog met de heupen als prettig voelt.
- Eindig weer in de Kind houding.



### Intensieve schouderstretch

- Begin liggend op de buik met de armen naar voren gestrekt en het voorhoofd op de grond. Duw de handpalmen tegen elkaar en laat weer los. Herhaal een paar keer.
- Leg de rechterarm onder de linkerschouder en de linkerarm onder de rechterschouder. Laat het hoofd rusten. Herhaal 5 tot 10 ademhalingen.
- Wissel de armen en herhaal de oefening.



### Tip!

Is de stretch te pijnlijk, probeer de houding vanuit Kind houding met de billen op de hielen en de knieën wat uit elkaar.



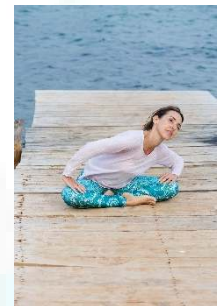
## Ochtendyoga tegen stress

Artikel van Yogaonline.nl, Heleen Peverelli.

Negen ochtendhouding om de dag letterlijk en figuurlijk soepel te beginnen.

### 1. Rugdraai

- Ga ontspannen zitten met de benen gekruist.
- Maak grote cirkels met het hele bovenlichaam: adem in en maak de rug hol.
- Beweeg naar links en door naar achter, maak de rug rond terwijl je uitademt.
- Draai zoveel rondjes als je wilt tegen de klok in en daarna met de klok mee.



### 2. Kat-Koe houding (Marjaryasana/Bitilasana)

- Kom op handen en knieën.
- Op een inademing maak je de rug hol en kijk je omhoog.
- Op een uitademing maak je de rug bol.
- Ga net zo lang door als fijn voelt.



### 3. Dynamische Berg houding (Tadasana variatie)

- Sta met de benen een beetje uit elkaar. Zet alle tien tenen goed in de grond.
- Adem diep in, strek de armen uit naar boven.
- Adem uit met een diepe zucht, buig door de knieën en laat de armen naar beneden, naar achteren vallen.
- Herhaal zo vaak als je lekker vindt.





#### 4. Hurkzit (Malasana)

- Zet de benen uit elkaar en draai de voeten naar buiten.
- Kom in hurkzit. Leg evt. een opgerolde deken onder de hielen.
- Duw met de ellebogen de knieën opzij en strek de borst uit.
- Adem rustig door.



#### 5. Staande Vooroverbuiging (Uttanasana)

- Zet vanuit de hurkzit de handen voor je op de grond.
- Kom voorzichtig omhoog met de voeten op heupbreedte.
- Buig zo nodig de knieën. Je kunt beide ellebogen pakken en een beetje heen-en-weer wiegen.



#### 6. Kind houding (Balasana)

- Zet de handen op de grond, adem in en kijk naar voren.
- Breng de knieën naar de mat en de billen richting de hielen.
- Het voorhoofd rust op de grond en de armen zijn gestrekt.
- Adem via de flanken diep in en uit.





## 7. Kniezit

- Kom terug op handen en knieën en ga op de knieën zitten.
- Maak vuisten van de handen met de duim in de handpalm.
- Plaats de vuisten in de liezen.
- Adem diep in, breng de borst omhoog en buig rustig naar voren, totdat je met het voorhoofd op de mat ligt.
- Adem diep in en uit richting de handen. Het kan een beetje gevoelig zijn – kom bij pijn uit de houding!



## 8. Haas houding (Sasangasana)

- Kom rustig weer overeind in Kniezit.
- Buig voorover, breng de kruin op de grond.
- Pak de hielen en breng ze naar elkaar toe.
- Strek de rug, terwijl je de hielen vasthoudt.
- Jouw kruin is op de grond.
- Adem door, zolang als je lekker vindt. Kom daarna met behulp van de handen weer rustig overeind.



## 9. Liggende twist (Supta Matsyendrasana)

- Ga op de rug liggen. Buig de benen en houd de voetzolen op de mat.
- Sla rechterbeen over de linker en haak de rechtervoet achter de linkerhiel.
- Breng de benen naar links.
- Strek de linkerarm uit en leg de rechterarm erbovenop.
- Breng met een grote zwaai de rechterarm naar rechts en breng de schouder op of richting de grond.
- Leg de linkerhand op de rechterheup. Ontspan en adem door.
- Herhaal aan de andere kant.





# Sharing & Caring



In 2006 is Stoelmassage op Locatie opgericht door Maureen Kessing. Van jongs af is haar interesse voor massages gevoed binnen de warmte en de geborgenheid van het Indische gezin waarin zij opgroeide.

Haar missie is om werkplezier en vitaliteit te bevorderen door stoelmassages bij bedrijven en evenementen te verzorgen. Met veel plezier deelt zij haar kennis en ervaring.

**‘Samenspel onthult de schoonheid van het leven.’**

*Maureen Kessing*

