

Stoelyoga: 10 oefeningen voor thuis

10 rustige oefeningen op een stoel, 10 tot 15 minuten

VEILIGHEID EERST

Gebruik een stabiele stoel zonder wielen, het liefst met armleuningen. Bouw rustig op: begin met minder herhalingen dan hier staat en breid pas uit wanneer je lichaam daar goed op reageert. Stop direct bij pijn, duizeligheid of kortademigheid. Twijfel je of een oefening geschikt is voor jou, vraag dan advies aan je huisarts of fysiotherapeut.

1 Rustige buikademhaling

1. Neem de uitgangshouding aan en leg één hand op je buik.
2. Adem rustig in door je neus, voel je buik en onderste ribben iets uitzetten.
3. Adem langzaam uit, zonder de lucht krachtig weg te blazen.
4. Herhaal vijf tot acht ademhalingen.

Let op: adem niet overdreven diep in, dat kan licht in je hoofd geven. Houd je adem niet vast en stop wanneer bewust ademen onprettig voelt.

2 Schouders optrekken en loslaten

1. Laat je armen los naast je lichaam hangen of leg je handen op je benen.
2. Adem in en trek beide schouders rustig richting je oren.
3. Adem uit en laat ze langzaam zakken. Herhaal vijf keer.
4. Draai daarna je schouders vijf keer naar achteren en vijf keer naar voren.

Let op: maak geen grote cirkels als dat knelt in het schoudergewricht. Je kunt ook één schouder tegelijk bewegen.

3 Nek draaien

1. Kijk recht vooruit en maak je nek lang.
2. Draai je hoofd tijdens de uitademing langzaam naar rechts.
3. Stop zodra je een milde rek voelt of je schouder mee wil draaien.
4. Adem in en keer terug naar het midden. Herhaal naar links, drie rondes per kant.

Let op: kantel je hoofd niet naar achteren en maak geen volledige nekcirkels. Bij artrose of nekklachten volstaat een zeer kleine draai.

4 Zittende kat en koe

1. Plaats je handen op je bovenbenen.
2. Adem in, kantel je bekken iets naar voren en open je borst. Kijk recht vooruit.
3. Adem uit, kantel je bekken iets naar achteren en maak je bovenrug zacht rond, kin licht richting borst.
4. Herhaal zes tot acht keer.

Let op: beweeg vanuit bekken en rug, niet alleen het hoofd. Bij osteoporose of rugklachten: vraag een fysiotherapeut wat past.

5 Zijwaartse rek

1. Houd je linkerhand aan de zitting of op je linkerbeen.
2. Breng je rechterarm omhoog, of hand op je heup wanneer heffen lastig is.
3. Adem uit en buig een klein stukje naar links, blijf met beide zitbotten op de stoel.
4. Kom terug op een inademing en wissel van kant. Herhaal drie keer per zijde.

Let op: draai je borst niet naar de vloer. Een hand op de heup is een volwaardige uitvoering als heffen niet lukt.

6 Zittende draaiing

1. Zit lang, zet beide voeten stevig neer.
2. Leg je rechterhand op je rechterbovenbeen, je linkerhand naast je op de zitting.
3. Adem in en verleng je rug. Adem uit en draai je borst een klein stukje naar links.
4. Blijf één ademhaling zitten zonder verder te duwen. Keer terug en herhaal aan de andere kant.

Let op: gebruik je armen niet als hefboom om dieper te draaien. Houd de knieën vooruit, bij rugproblemen een minimale draai.

7 Knie strekken

1. Zit stevig met je rug lang.
2. Strek je rechteronderbeen langzaam naar voren, knie iets gebogen als volledig strekken gevoelig is.
3. Blijf één of twee tellen en zet je voet gecontroleerd terug.
4. Wissel van been en herhaal vijf tot acht keer per kant.

Let op: laat je been niet plotseling zakken. Voeg geen enkelgewicht toe zonder professioneel advies.

8 Enkelbewegingen

1. Til je rechtervoet enkele centimeters van de vloer.
2. Beweeg je tenen rustig naar je toe en daarna van je af.
3. Maak vervolgens vier kleine rondjes met de enkel in beide richtingen.
4. Zet de voet terug en herhaal links.

Let op: lukt optillen niet, laat dan je hiel op de grond en til alleen de voorvoet op, of andersom.

9 Zittend marcheren

1. Pak eventueel de zijkanten van de stoel vast.
2. Til je rechtersoet een klein stukje van de vloer, zet hem rustig terug.
3. Til daarna je linkersoet op, zet ook rustig terug.
4. Ga twintig tot dertig rustige passen door.

Let op: blijf rechtop zitten en trek je knieën niet zo hoog mogelijk op. Stop bij een gevoelige onderrug of onrustige adem.

10 Ondersteund opstaan

1. Zet de stoel met de rugleuning tegen een muur.
2. Schuif naar voren, voeten iets achter je knieën.
3. Breng je bovenlichaam met een lange rug iets naar voren, duw via je voeten omhoog, gebruik zo nodig de armleuningen.
4. Sta rustig rechtop en zoek je balans.
5. Buig heupen en knieën en ga langzaam terug zitten. Doe twee tot vijf herhalingen.

Let op: laat je niet op de zitting vallen. Oefen bij evenwichtsproblemen alleen met iemand in de buurt of onder begeleiding van een fysiotherapeut, en niet na een recente val.

Oefenschema van 15 minuten

Minuut 0 tot 2: rustige buikademhaling en je zithouding controleren.

Minuut 2 tot 4: schouders optrekken, schouderrollen en kleine nekdraaiingen.

Minuut 4 tot 7: zittende kat en koe, gevolgd door de zijwaartse rek.

Minuut 7 tot 9: rustige draaiing naar beide kanten.

Minuut 9 tot 12: knieën strekken en enkels bewegen.

Minuut 12 tot 14: zittend marcheren en eventueel twee keer opstaan.

Minuut 14 tot 15: handen op de benen, ogen open of zacht gesloten, rustig uitademen.

Begin twee of drie keer per week. Voelt dat na een paar weken goed, oefen dan vaker of voeg per oefening een paar herhalingen toe. Verander bij voorkeur maar één ding tegelijk.