

Vitabreak

Oefening om in drie minuten tijd, al je grote spieren even te activeren!

Ga actief zitten (alsof er een touwtje van je kruin naar boven loopt waar aan getrokken wordt): kom los van de rugleuning.



8-10x appels plukken: reik om en om met linker- en rechterhand zo hoog mogelijk recht boven je hoofd, strek je goed uit (je voelt dit in je schouders en je rug, je tussenwervelschijven krijgen een lekkere smerbeurt).

Kin intrekken en borstbeen optillen: houd je hoofd goed met je kruin naar boven en trek je kin nu een paar keer flink in (je hoofd beweegt dus met je neus op één lijn iets naar achter, veel mensen voelen dit in hun nek, borstgebied en tussen de schouders in).



W pomp maken: houd je ellebogen naar beneden, net als wanneer je je armen laat hangen, en maak met je onderarmen en handen ter hoogte van je schouders een beweging alsof je met beide handen tegelijk aan het liften bent (duim uitsteken..., je voelt dit tussen je schouders en in je borstgebied). Houd de beweging 10 tot 15 seconden aan.





Buikademhaling: concentreer je op je ademhaling en haal een paar keer diep adem naar je buik (maak een bolle buik als je inademt) en adem zo ver je kunt uit (maak een zo hol mogelijke buik). Leg eventueel je handen op je buik om je adem te voelen.



Hip drive: zet 1 been klem achter een poot van je stoel; leun op de bil van je andere been en trek je bilspier van het klem zittende been flink aan door die bil omhoog te tillen. Aan beide kanten 2 tot 3 maal.

Zo, nu hebben je grote spieren even flink bewogen, zijn je longen tot in hun toppen gevuld met verse lucht en kan je er weer even tegenaan!

Vragen? Mail naar mariette@informa.coach