

## ***Bewegingsoefeningen bij het opstaan***

Ga op de rand van het bed zitten met je benen naast elkaar, voeten op de grond.

1. Draai rondjes met je rechterenkel (zowel linksom als rechtsom), daarna je linkerenkel.
2. a. Beweeg je schouders (tegelijk) tien keer naar achteren.  
b. Beweeg je schouders afzonderlijk van elkaar van achter naar voren (om en om).
3. Beweeg je arm omhoog en maak een halve cirkel (maan) naar beneden, doe dit 2 keer rechts en 2 keer links. Terwijl je dit doet kijk je naar je hand, volg de beweging.
4. Leg je kin voorzichtig op je borst en voel met je hand de spanning in je nek, beweeg rustig naar links en rechts ('nee schudden'), misschien kraakt het dan even.
5. Leg je vingers (of je handen in een lichte/zachte vuist) op je schouders
  - a. Draai 10x vanuit het midden/voor je kijkend naar links en weer naar het midden
  - b. Draai 10x vanuit het midden/voor je kijkend naar rechts en weer terug
6. Beweeg je armen naar je rug en maak een kom met je handen. Ga naar voren met je rug en strek je rug uit. Probeer je rug te rechten (iets kin op de borst /nek lang maken kan daarbij helpen).

Sta rustig op, misschien nog even bewegend op de plaats wat 'losmaken'.

### Hoe?

Maak een gewoonte van deze manier van bewust opstaan, opstaan doe je elke dag, net als tanden poetsen, het vraagt 5 minuten tijd.

### Waarom?

- Je spieren krijgen de kans op te starten, een beetje op te warmen.
- Je lichaam even de tijd geven te rekken en strekken is een vorm van *zelfzorg*.
- Je voelt je lichaam, wordt je er meer van bewust, dit kan helpen bij de *motivatie* er goed voor te zorgen (grenzen verkennen/opbouwen, maar ook begrenzen/niet overbelasten).
- Als je last van blessures hebt, kunnen deze oefeningen helpen om 'vast zitten' te voorkomen.
- Je leert je lichaam kennen als iets waarop je zélf invloed kan uitoefenen.  
Mensen met overgewicht hebben vaak lichamelijke klachten, en zijn hierdoor nog al eens teleurgesteld in hun lijf, of vinden het lelijk. Soms wordt het dan 'genegeerd', alsof het er niet is. Terwijl het uitmaakt wat je doet: voelen, rekken, strekken, forceren of juist niet, voeden of volstoppen, de grenzen verkennen, er hard of zacht voor zijn.. etc.
- Misschien kun je nog meer redenen bedenken, we horen het graag...