

Gefeliciteerd met mijn

E-Book



Hoe kan ik mijn spieren zelf soepel houden

Heb je lichamelijke klachten, check altijd eerst met je huisarts of je de oefeningen mag doen.



Massage voor mens & paard

Naar mate we ouder worden, verliezen we kracht. Spierkracht. We hebben geen tijd meer om te sporten, we zijn te druk met werk, kleinkinderen komen om de hoek kijken waar we natuurlijk al te graag op willen passen :-)) en verliezen we ons zelf wat uit het oog. In de avond te moe om nog wat te doen.



Massage voor mens & paard

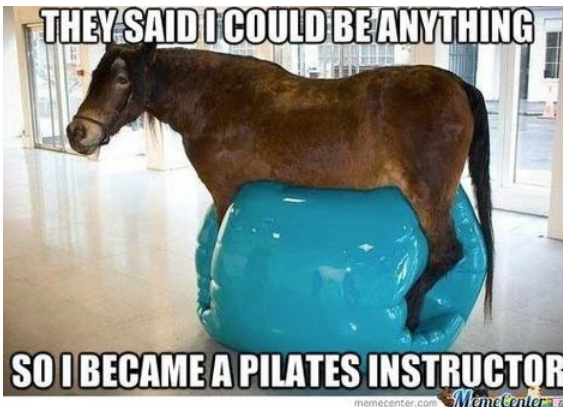
Ik weet het zelf maar al te goed. Ik ben dankbaar dat ik mijn paard heb en dat ik dan toch nog mijn beweging krijg. Naar een sportschool gaan is niet mijn ding....

Ik heb geen zin om mezelf om te kleden, in de auto te stappen, weer uit de auto te stappen, kijken waar een toestel vrij is, om vervolgens dan te langzaam te lopen, aankomend bij het toestel wat dan alweer bezet is



Massage voor mens & paard

Ik ben Pilates instructrice en kan heel goed mijn eigen programma in elkaar zetten. Maar doe ik dat ook....hmz TE weinig. Ik heb nu een fitnessbal in de huiskamer gelegd, waar ik dagelijks over struikel, maar dan denk: oh ja, deze ligt hier met een doel.





Massage voor mens & paard

Ik hoef me dan niet perse helemaal om te kleden, dit kan ik gewoon met mijn kleren aan doen.

Kijk, als ik mezelf echt in het zweet wil jagen dan doe ik wel even iets anders aan.





Massage voor mens & paard

Ik zal je hieronder een 5 tal oefeningen geven die je heel gemakkelijk thuis kunt doen zonder. Je hebt hier niets voor nodig, behalve motivatie en wat ruimte zodat je niet je allerduurste vaas van je tafel slaat :-)





Oefening 1: Ontspan

- Sta rechtop
- Buik in
- Schouders ontspannen
- Adem in en uit vanuit je buik
- Adem in door je neus, uit door je mond (ogen dicht)
- Armen langs je lichaam

Doe dit net zolang tot je voelt dat je
ontspannen bent
Je bent nu in je eigen bubbel



La Vie

Holistische Massage & Stresscounseling

Oefening 2: warming up (zonder warming up geen training zeg ik altijd)

Lopen op de plaats waar je staat
Beweeg je armen mee zoals je ook doet als je loopt

Doe dit 3 min. (zet een leuk vrolijk nummer op.)





Massage voor mens & paard

Oefening 3:

Doe hetzelfde als oefening 2, maar dan ga je hardlopen op de plaats. Dit doe je 2 min.





Massage voor mens & paard

Oefening 4: 1 min.

- Sta met je benen iets gespreid
- Spreid je armen
- Zak iets door je knieën
- Zwaai met je armen van links naar rechts en beweeg je romp mee (ook je hoofd ;-)





Massage voor mens & paard

Oefening 5: 10 x (30 sec. rust en herhaal nog een keer)

Squat:

- Sta rechtop
- Hou je rug recht
- Zak door je knieën en neem je rug iets mee naar voren en je armen (zie plaatje)





Massage voor mens & paard

Cooling down:
Heel erg belangrijk!

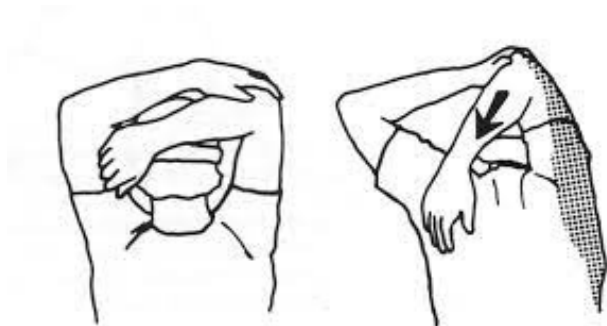
Lopen op de plaats waar je staat
Beweeg je armen mee zoals je ook
doet als je loopt
Doe dit 1 min. (zet een ontspannend
nummer op.)



Massage voor mens & paard

Cooling down vervolg:

Pak met je rechterhand de elleboog van je linkerarm en veer heel langzaam op en neer (op je rug, zie plaatje).

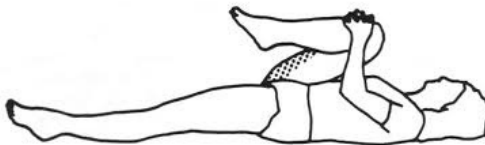




Massage voor mens & paard

Cooling down vervolg:

- Ga plat op de grond liggen
- Trek met beide handen je rechter knie naar je toe en houdt even vast
- Dit doe je ook met je linker knie





Massage voor mens & paard

Ga rustig staan:

- Doe je ogen dicht
- Adem diep in door je neus en uit door je mond
- Adem in en neem je armen mee boven je hoofd
- Adem uit en neem je armen weer mee naar langs je lichaam
- Blijf nog even staan in je bubbel, open je ogen en lach!!!



YESS!!!! You did it!!!



Massage voor mens & paard

Wil je je het zelf wat moeilijker maken, zodra dit kan natuurlijk, verdubbel dan de oefeningen



Dank je wel voor het meedoen.
Tot een volgende keer :-)
Liefs Carla



LEEF.....

Urkerweg 1, Emmeloord

06 - 25090430

info@la-vie.net

www.la-vie.net

Praktijk voor:

- Therapeutische massages voor Human & Horse
- Body Core stability
- Vitaal & Gezond leven