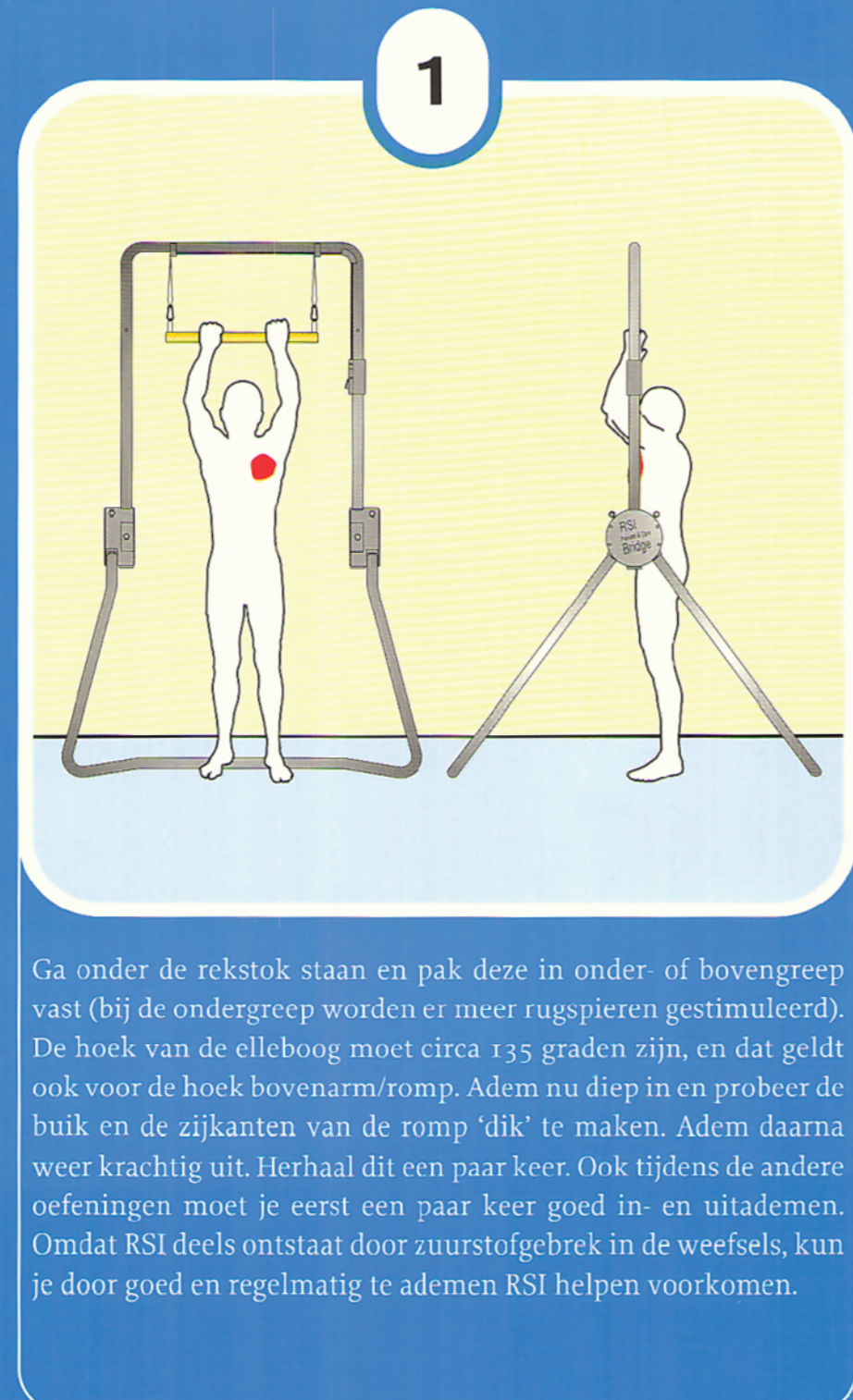
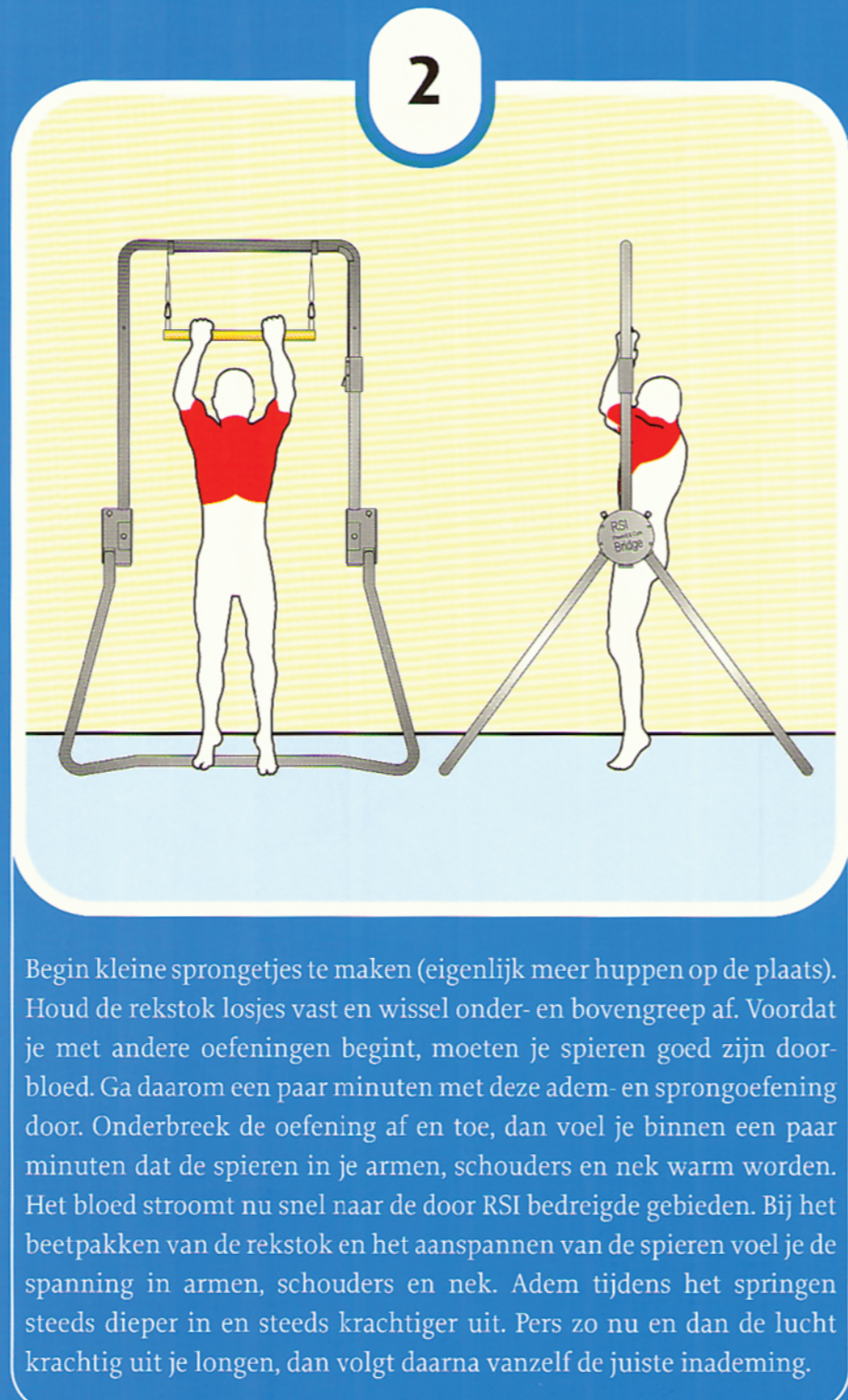


Doe na elke 45 minuten werken enkele oefeningen. Begin altijd met de eerste oefening als warming-up. Let goed op je ademhaling en doe na elke spier- en doorbloedingsoefening een rekoefening. De oefeningen waarbij je je knieën optrekt, zijn zwaar, begin daar dus pas aan als je de voorafgaande oefeningen zonder problemen kunt doen.

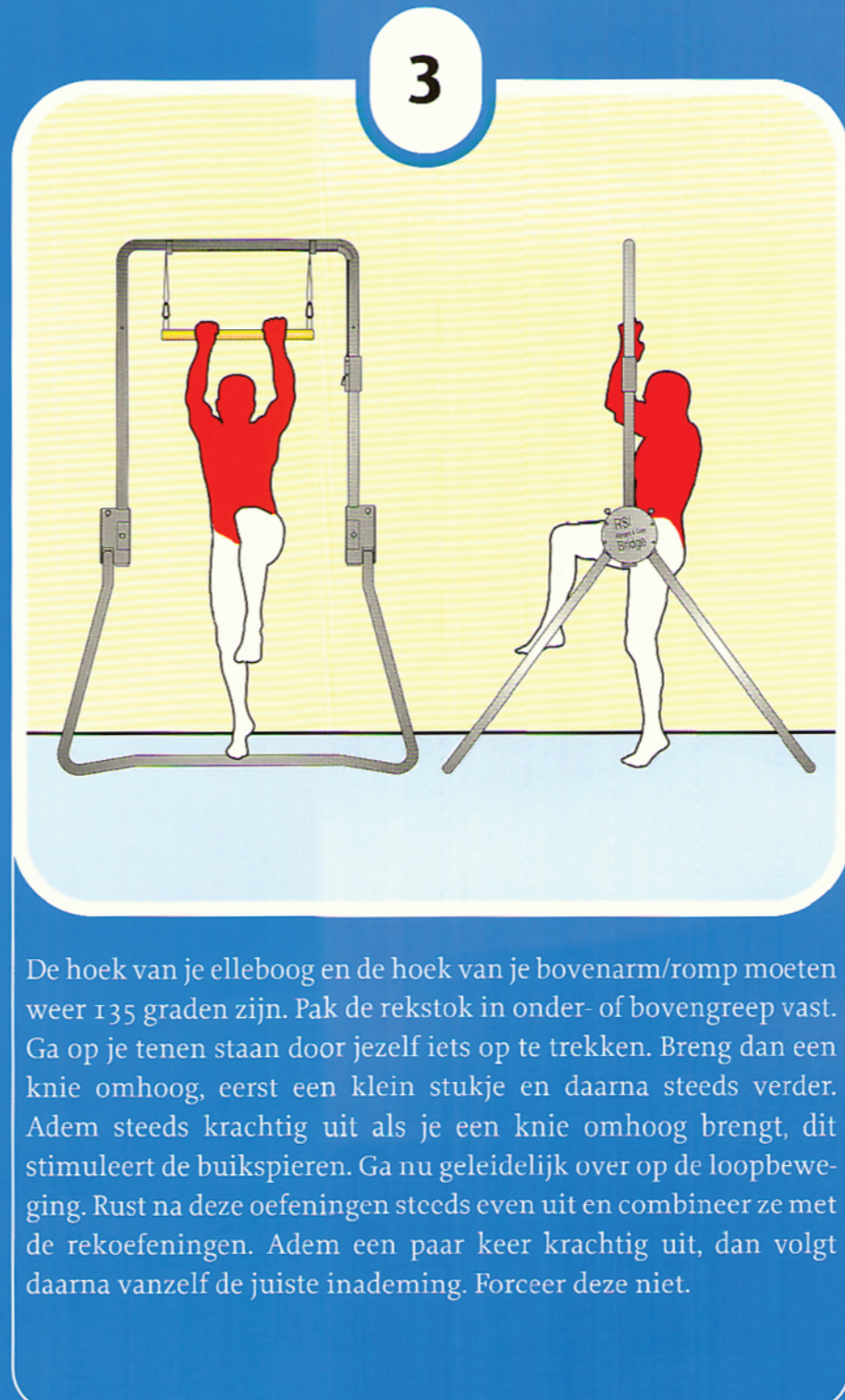
Doorbloedings-, ademhalings- en spieroefeningen



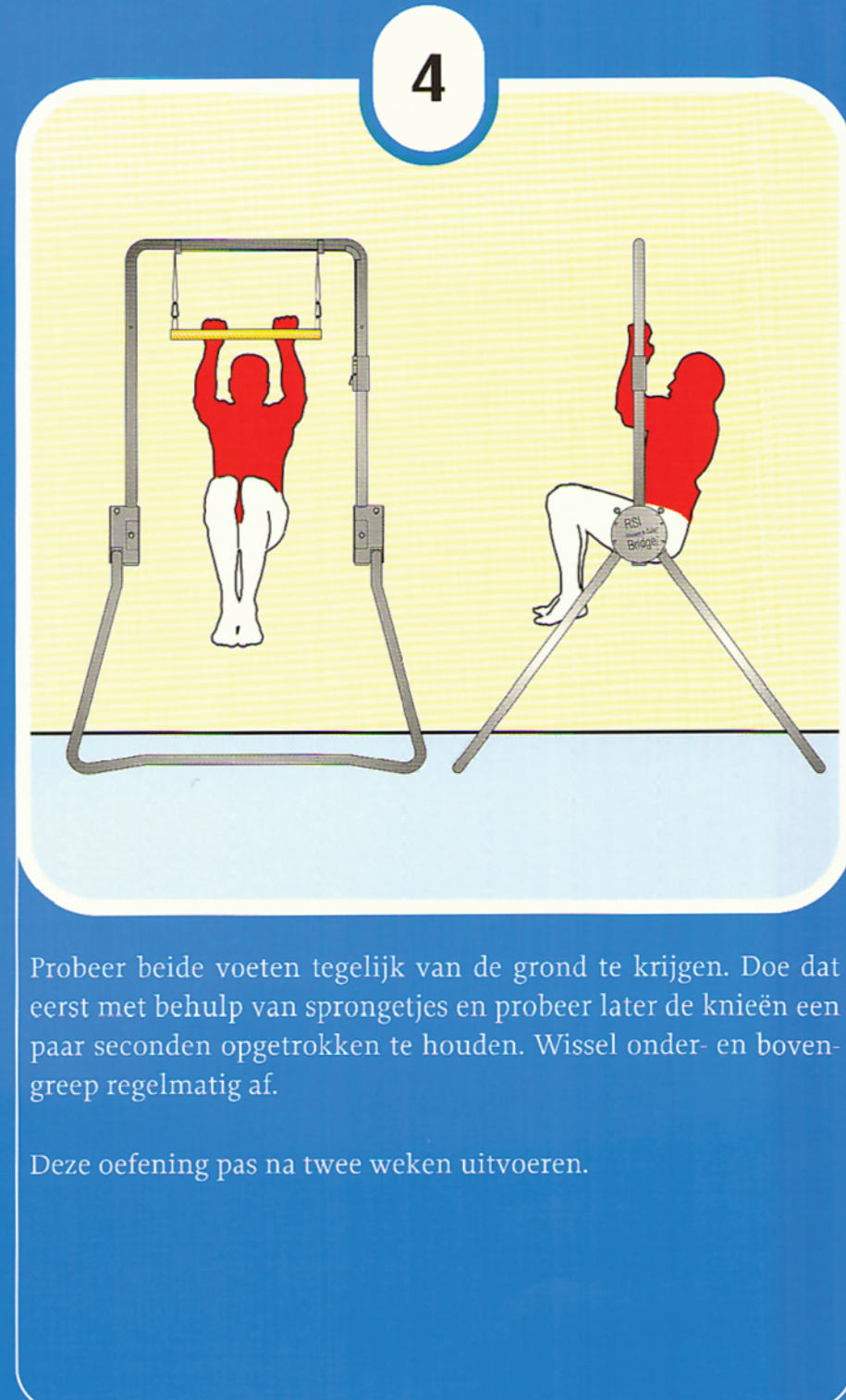
Ga onder de rekstok staan en pak deze in onder- of bovengreep vast (bij de ondergreep worden er meer rugspieren gestimuleerd). De hoek van de elleboog moet circa 135 graden zijn, en dat geldt ook voor de hoek bovenarm/romp. Adem nu diep in en probeer de buik en de zijanten van de romp 'dik' te maken. Adem daarna weer krachtig uit. Herhaal dit een paar keer. Ook tijdens de andere oefeningen moet je eerst een paar keer goed in- en uitademen. Omdat RSI deels ontstaat door zuurstofgebrek in de weefsels, kun je door goed en regelmatig te ademen RSI helpen voorkomen.



Begin kleine sprongtjes te maken (eigenlijk meer huppen op de plaats). Houd de rekstok losjes vast en wissel onder- en bovengreep af. Voordat je met andere oefeningen begint, moeten je spieren goed zijn doorbloed. Ga daarom een paar minuten met deze adem- en sprongoefening door. Onderbreek de oefening af en toe, dan voel je binnen een paar minuten dat de spieren in je armen, schouders en nek warm worden. Het bloed stroomt nu snel naar de door RSI bedreigde gebieden. Bij het beetpakken van de rekstok en het aanspannen van de spieren voel je de spanning in armen, schouders en nek. Adem tijdens het springen steeds dieper in en steeds krachtiger uit. Pers zo nu en dan de lucht krachtig uit je longen, dan volgt daarna vanzelf de juiste inademing.



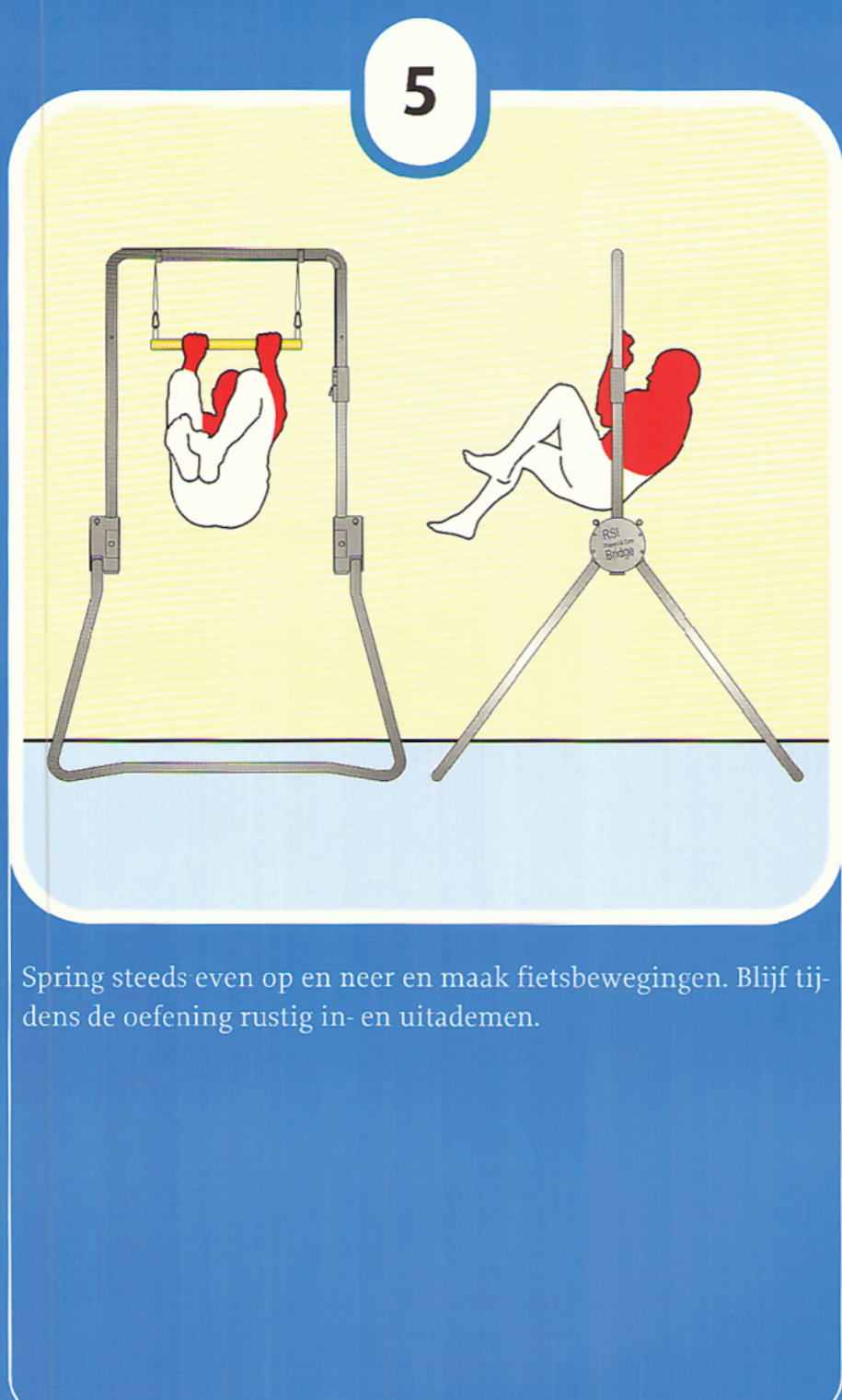
De hoek van je elleboog en de hoek van je bovenarm/romp moeten weer 135 graden zijn. Pak de rekstok in onder- of bovengreep vast. Ga op je tenen staan door jezelf iets op te trekken. Breng dan een knie omhoog, eerst een klein stukje en daarna steeds verder. Adem steeds krachtig uit als je een knie omhoog brengt, dit stimuleert de buikspieren. Ga nu geleidelijk over op de loophouding. Rust na deze oefeningen steeds even uit en combineer ze met de rekoefeningen. Adem een paar keer krachtig uit, dan volgt daarna vanzelf de juiste inademing. Forceer deze niet.



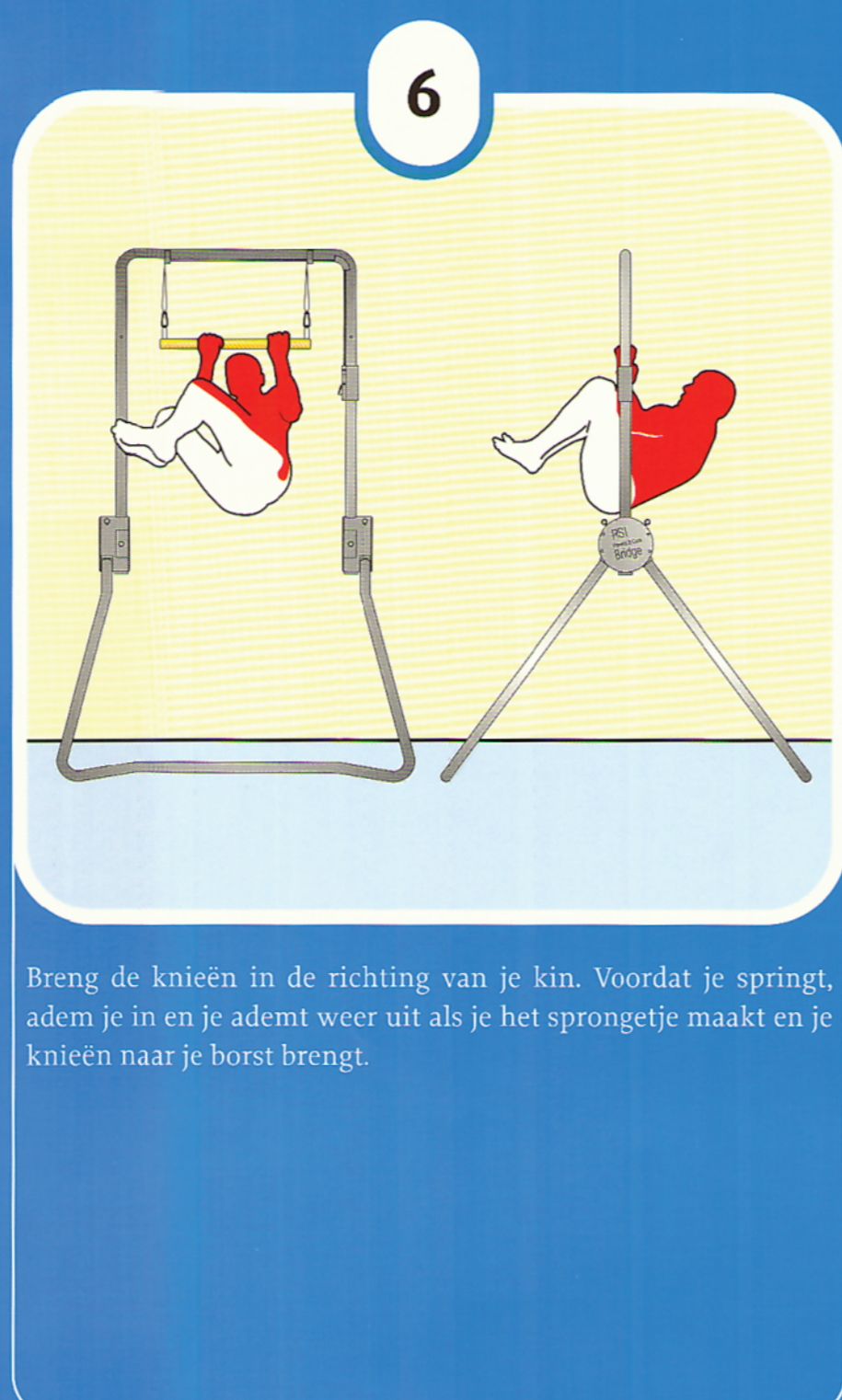
Probeer beide voeten tegelijk van de grond te krijgen. Doe dat eerst met behulp van sprongtjes en probeer later de knieën een paar seconden opgetrokken te houden. Wissel onder- en bovengreep regelmatig af.

Deze oefening pas na twee weken uitvoeren.

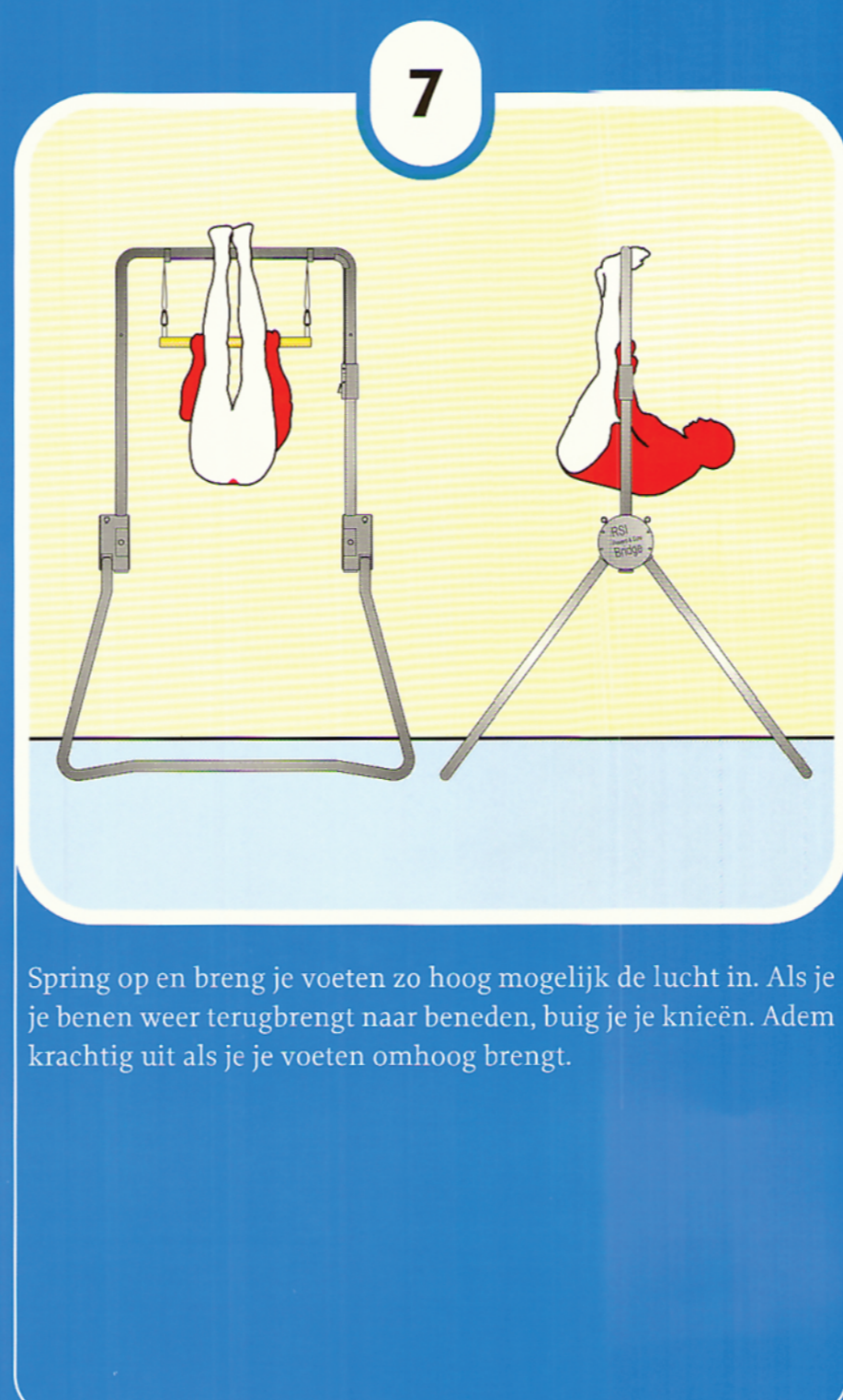
Spierversterkende oefeningen



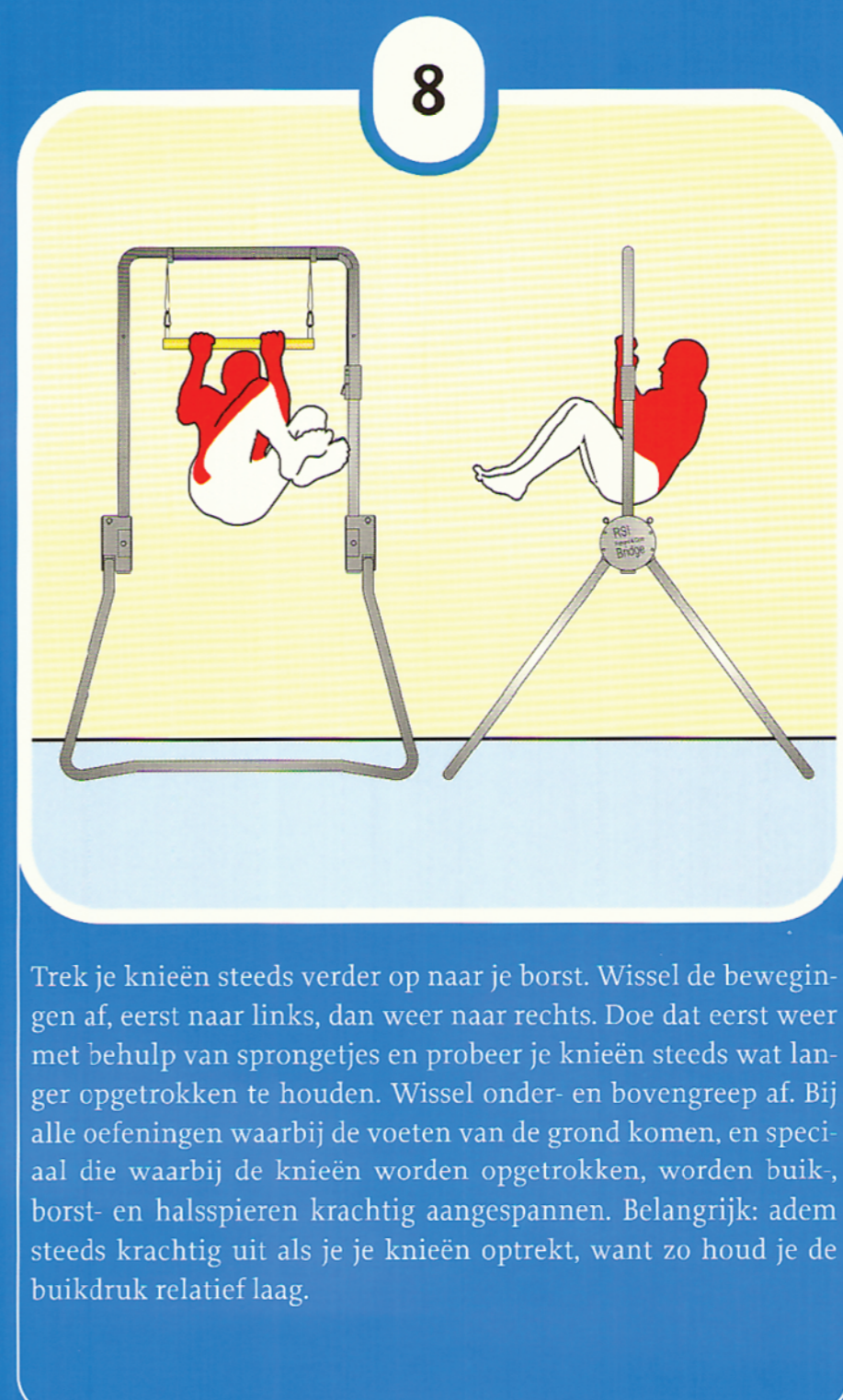
Spring steeds even op en neer en maak fietsbewegingen. Blijf tijdens de oefening rustig in- en uitademen.



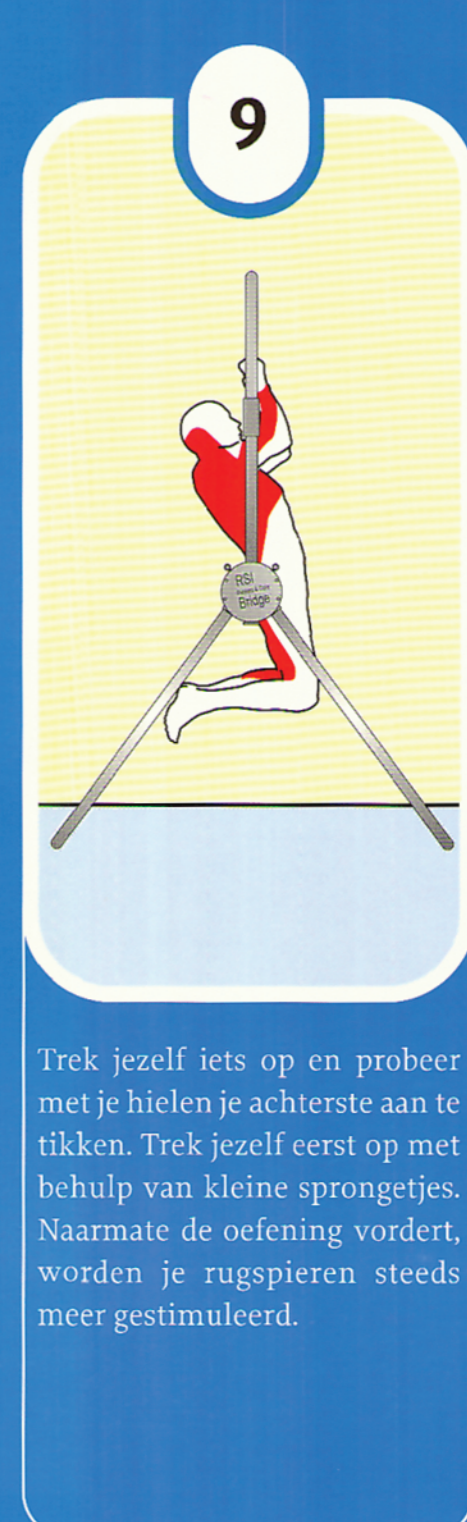
Breng de knieën in de richting van je kin. Voordat je springt, adem je in en je ademt weer uit als je het sprongtje maakt en je knieën naar je borst brengt.



Spring op en breng je voeten zo hoog mogelijk de lucht in. Als je je benen weer terugbrengt naar beneden, buig je je knieën. Adem krachtig uit als je je voeten omhoog brengt.

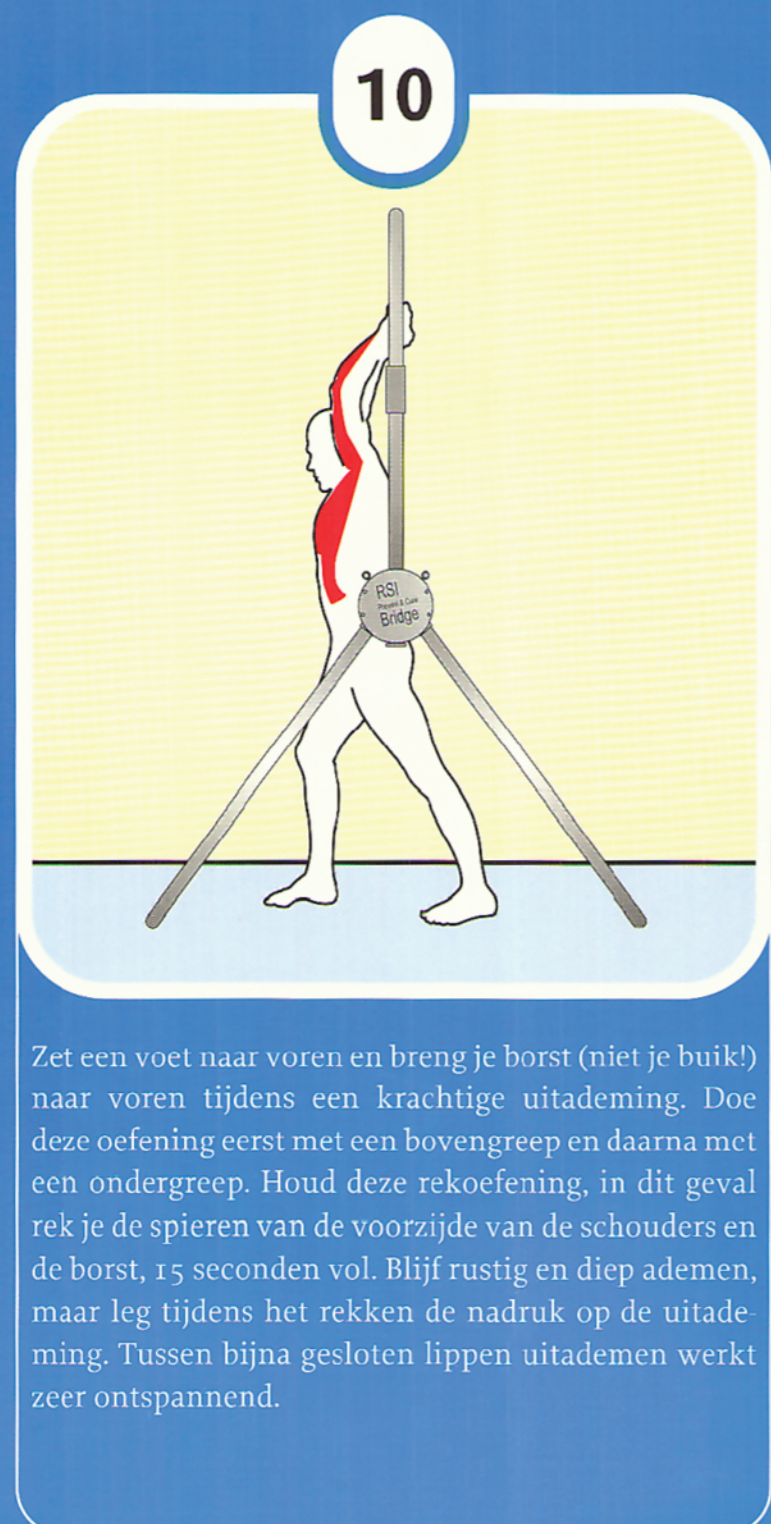


Trek je knieën steeds verder op naar je borst. Wissel de bewegingen af, eerst naar links, dan weer naar rechts. Doe dat eerst weer met behulp van sprongtjes en probeer je knieën steeds wat langer opgetrokken te houden. Wissel onder- en bovengreep af. Bij alle oefeningen waarbij de voeten van de grond komen, en speciaal die waarbij de knieën worden opgetrokken, worden buik-, borst- en halsspieren krachtig aangespannen. Belangrijk: adem steeds krachtig uit als je je knieën optrekt, want zo houdt je de buikdruk relatief laag.

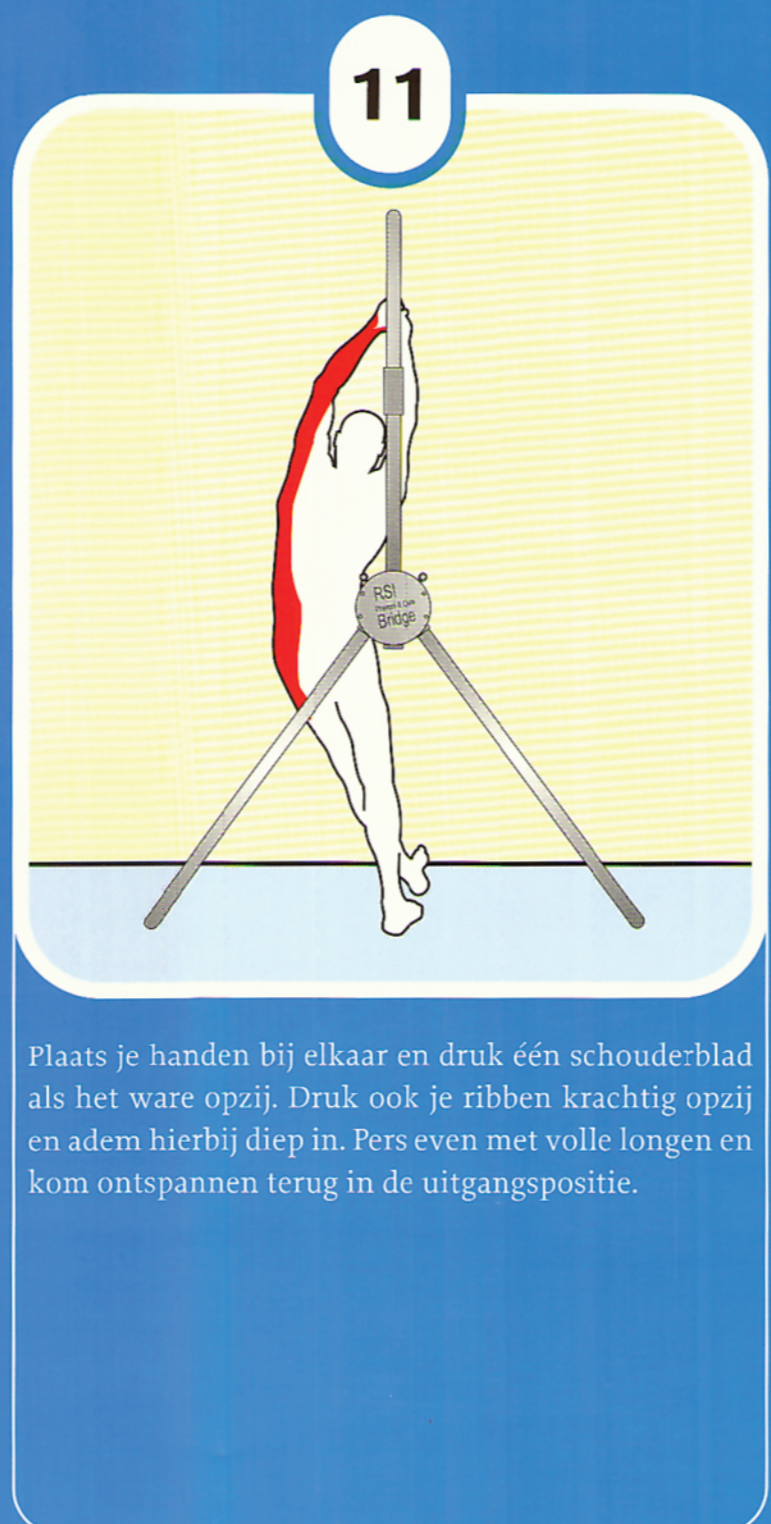


Trek jezelf iets op en probeer met je hielen je achterste aan te tikken. Trek jezelf eerst op met behulp van kleine sprongtjes. Naarmate de oefening vordert, worden je rugspieren steeds meer gestimuleerd.

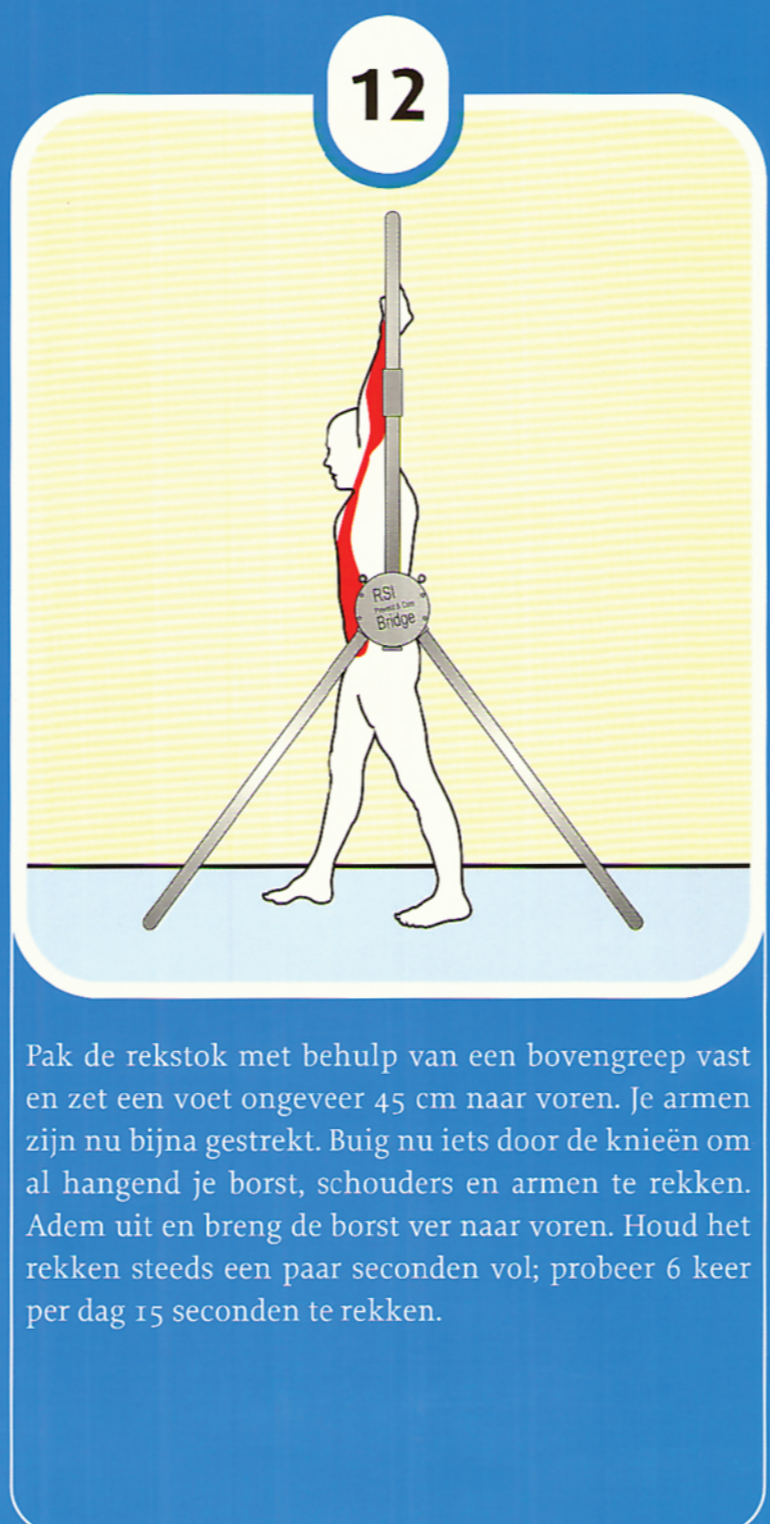
Rekoefeningen



Zet een voet naar voren en breng je borst (niet je buik) naar voren tijdens een krachtige uitademing. Doe deze oefening eerst met een bovengreep en daarna met een ondergreep. Houd deze rekoefening, in dit geval rek je de spieren van de voorzijde van de schouders en de borst, 15 seconden vol. Blijf rustig en diep ademen, maar leg tijdens het rekken de nadruk op de uitademing. Tussen bijna gesloten lippen uitademen werkt zeer ontspannend.



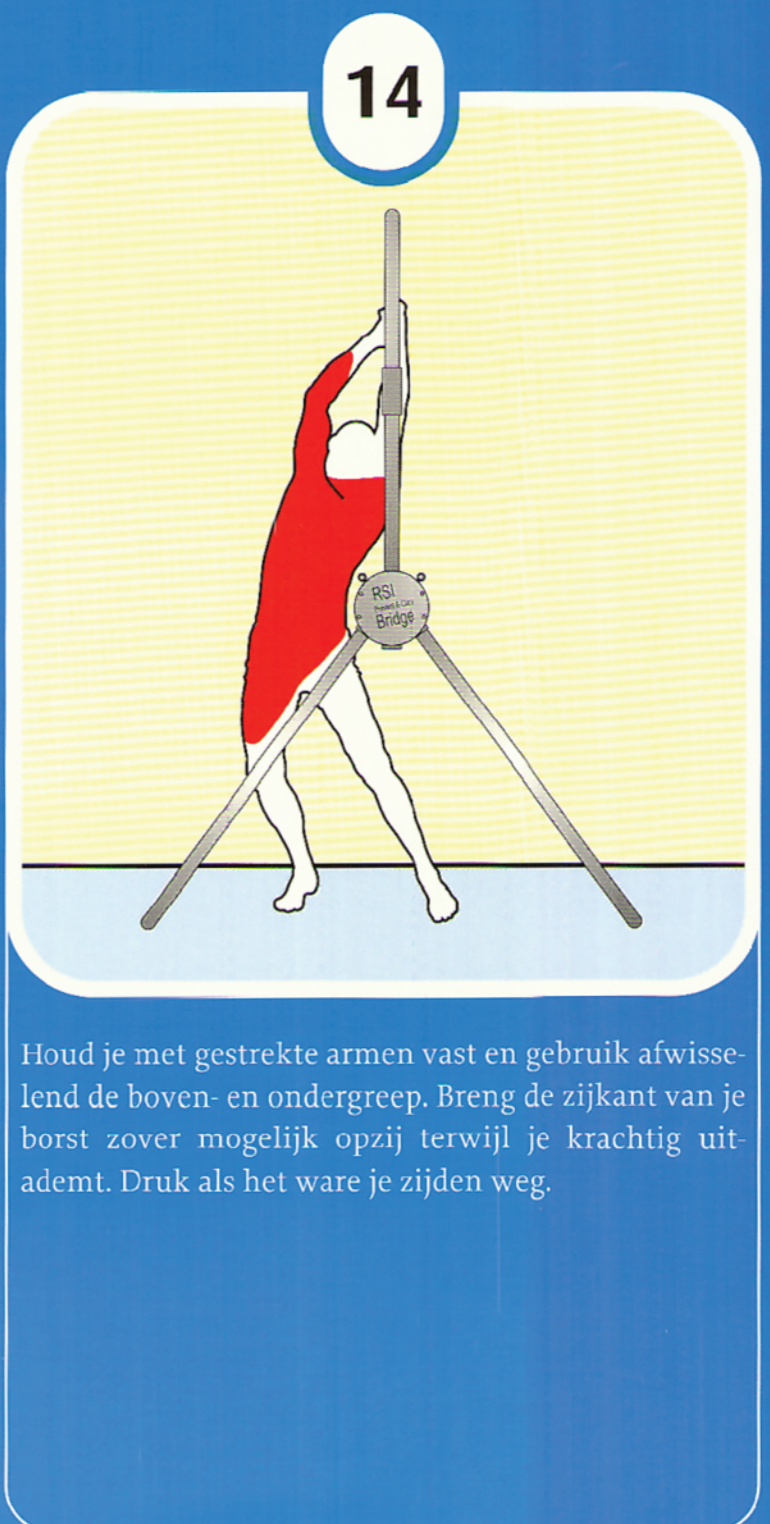
Plaats je handen bij elkaar en druk één schouderblad als het ware opzij. Druk ook je ribben krachtig opzij en adem hierbij diep in. Pers even met volle longen en kom ontspannen terug in de uitgangspositie.



Pak de rekstok met behulp van een bovengreep vast en zet een voet ongeveer 45 cm naar voren. Je armen zijn nu bijna gestrekt. Buig nu iets door de knieën om al hangend je borst, schouders en armen te rekken. Adem uit en breng de borst ver naar voren. Houd het rekken steeds een paar seconden vol; probeer 6 keer per dag 15 seconden te rekken.



Wervelkolom oefening: ga recht onder de rekstok staan en pak deze afwisselend met een onder- en bovengreep vast. Buig je knieën en blijf even passief aan de rekstok hangen. Beweeg nu je romp naar voren, achteren, links en rechts. Draai daarna je romp door je voeten een kwart slag naar links en rechts te draaien.



Houd je met gestrekte armen vast en gebruik afwisselend de boven- en ondergreep. Breng de zijkant van je borst zover mogelijk opzij terwijl je krachtig uitademt. Druk als het ware je zijden weg.