

# CALCIMATICS

## 1. De opwarming

Calcimatics start steeds met een opwarming. Zo is de overgang dan niet-bewegen naar actief worden niet te bruusk en voorkom je letsels.

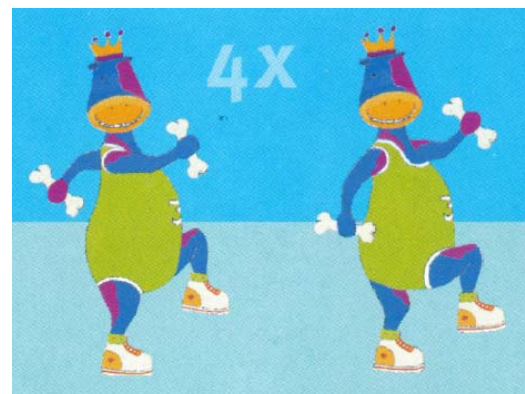
### ★ Als een vogel in de lucht

- **Houding:** Zijwaartse spreidstand, benen op heupbreedte, schouders ontspannen, knieën lichtjes gebogen en armen naast het lichaam.
- **Oefening:** Adem in door de neus en blaas uit door de mond. Tijdens het inademen breng je je armen opwaarts en bij het uitademen breng je ze terug naar beneden. Doe dit 2x. Je voelt je net een vogel die traag door de lucht vliegt.



### ★ De eeuwige twijfelaar

- **Houding:** Rechte rug, opgespannen buik.
- **Oefening:** Je begint ter plaatse te stappen, beeld je in dat er weinig tijd is om je trein te halen. Ga 4 passen naar voor, doe er dan 4 ter plaatse. Stap 4 passen terug en doe er dan weer 4 ter plaatse. Herhaal dit 2x. Ik ben nog iets vergeten of toch niet, of ja, toch wel of...



## ★ Schouderrock

- **Houding:** Hands aan de schouders.
- **Oefening:** Stap ter plaatse, met de ellebogen maak je cirkelvormige bewegingen. Dit doe je 4x rug- en 4x voorwaarts.



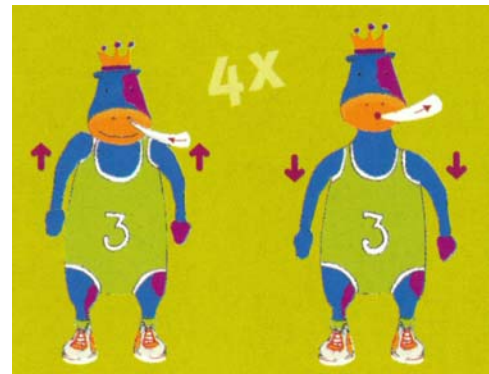
## ★ Kruisjessteek

- **Houding:** Rechtop.
- **Oefening:** Stap ter plaatse. Hef je rechterknie en tracht met je linkerelleboog je knie te raken. Doe hetzelfde met de andere knie en elleboog. Herhaal dit 8x.



## ★ Trek het je niet aan

- **Houding:** Rechtop.
- **Oefening:** Je blijft ter plaatse stappen. Trek je schouders 2 tellen op, adem in langs de neus, duw je schouders daarna 2 tellen naar beneden en adem uit via de mond. Na 4 beurten kan niets je nog deren.

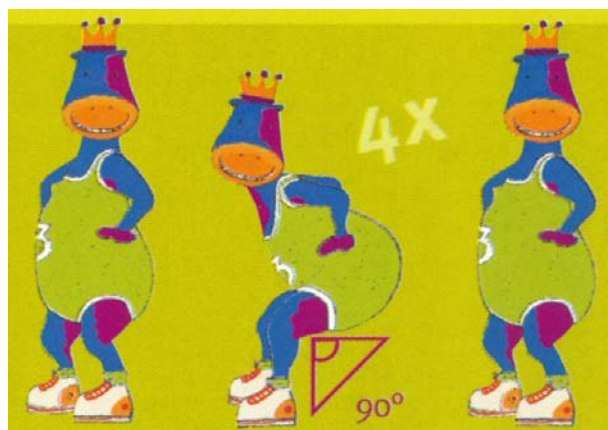


## 2. Spier- en botversterkende oefeningen

Zoals het woord zelf zegt, versterken de volgende oefeningen je spieren. Deze bewegingen geven je een grotere spierkracht en bewegingscoördinatie. Hierdoor verkleint je kans op breuken. Ze belasten ook je botten. Dit symbooltje ❖ geeft aan dat je de oefeningen ook zittend achter je bureau of tafel kan doen.

### ★ Zak eens lekker door ❖

- **Houding:** Lichte spreidstand, voeten op heupbreedte, voetpunten wijzen naar buiten, knieën licht gebogen, handen in de zij, schouders ontspannen, buik opgespannen en rug kaarsrecht.
- **Oefening:** Stel je voor dat je op een stoel gaat zitten. Buig door je benen totdat je zitvlak op gelijke hoogte is met je knieën, kom dan terug rechtop (4x). Je knieën mogen niet voorbij je tenen komen.

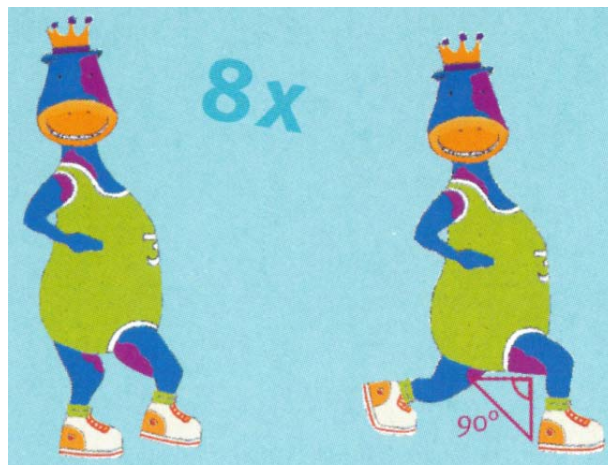


❖ *Is deze oefening voorlopig nog iets te moeilijk, buig dan iets minder diep of gebruik een echte stoel.*



### ★ Over the ocean

- **Houding:** Rug recht en buik opgespannen (beeld je in dat er een korset of gordel rond je bovenlijf zit), voeten op heupbreedte.
- **Oefening:** Hef je rechterbeen op en neem een grote pas voorwaarts alsof je een grote plas water over moet. Keer terug en doe dit ook met je linkerbeen (8x).



### ★ Geef je over ❖

- **Houding:** Bovenarmen op schouderhoogte, ellebogen in een hoek van 90°, handen in de lucht.
- **Oefening:** Stap ter plaatse, breng je armen samen voor de borst, duw je ellebogen tegen elkaar, adem tegelijkertijd uit. Adem in terwijl je je armen





terug spreidt. Pers zo de lucht 16 keer samen, ontspan dan de armen maar blijf stappen, herhaal de oefening.

❖ *Wie deze oefening nog iets te moeilijk vindt, kan ze de eerste keren zittend doen.*

### ★ Stoelendans ❖

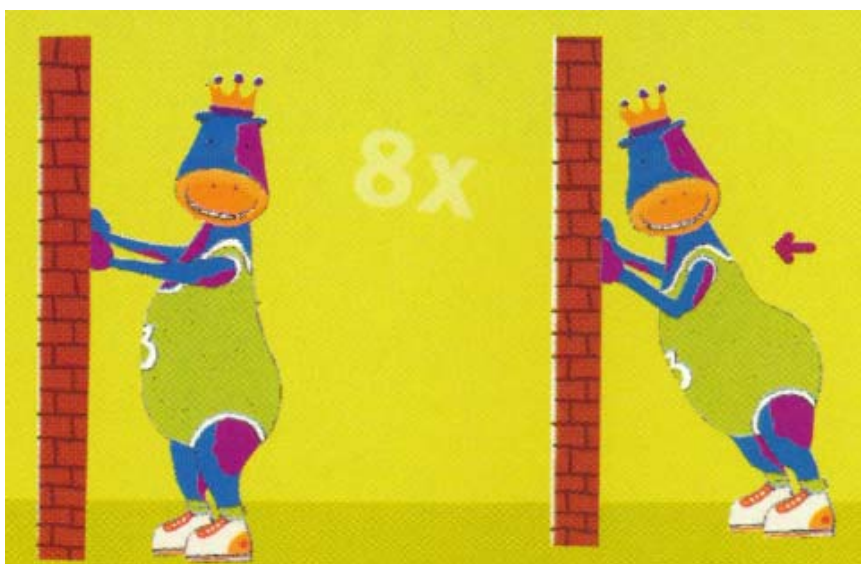
- **Houding:** Ga kaarsrecht op de rand van een stoel of kruk zitten, voeten naast elkaar op de grond, benen in een hoek  $90^\circ$ , steun met gestrekte armen op de stoel.
- **Oefening:** Breng je lichaam voorwaarts weg van de stoel, je armen zijn je enige steun. Buig je armen en laat jezelf zakken zonder dat je schouders aan je oren komen. Rechte rug! Duw jezelf daarna weer omhoog (8x).



❖ *Wie het al wat moeilijker wil, houdt tijdens de oefening de benen gestrekt.*

### ★ Muurtje duwen ❖

- **Houding:** Handen op schouderhoogte tegen de muur, zet een stap achteruit en span je lichaam op als een plank.
- **Oefening:** Buig en strek je armen. Als je buigt moet je neus bijna de muur raken. Je wil weg van de muur, maar je kan niet. Je duwt net zolang totdat de muur omvalt (8x).





In een moeilijkere versie van deze oefening wordt er gepompt op handen en knieën met de onderbenen gekruist (8-16x).  
Nog moeilijker wordt het als je pompt met je benen gestrekt waarbij enkel je tenen de grond raken.

### 3. Stretching en cooling down

Bij stretching verleng je je spieren. Het is een manier om blessures te voorkomen. Voor deze bewegingen gebruik je best een stoel- of tafelrand als hulpmiddel. Ook na een zwempartij of fietstocht ontspannen deze oefeningen optimaal de spieren.

#### ★ Met de tenen in de lucht (achterkant van het bovenbeen)

- **Houding:** Voeten op heupbreedte, knieën licht gebogen, rechte rug.
- **Oefening:** Strek je rechterbeen naar voor op de grond en trek je voetpunt naar je toe (buig vanuit je heupen, niet vanuit je taille), plaats je beide handen op je linkerbovenbeen, duw je zitvlak weg van je voeten, hou je hoofd en nek in het verlengde van je rug. Hou deze houding 20 tellen vast. Probeer dit ook met je ander been.



#### ★ Flamingodans (voorkant van het bovenbeen)

- **Houding:** Rechtop, gebruik je partner of een stoel als steun.
- **Oefening:** Neem met je rechterhand je rechtervoet vast en buig je been. Hou alles lekker dicht bij elkaar en steun op je partner. Buig je linkerbeen lichtjes. Bevestig 20 tellen. Laat nu je andere kant en die van je partner kennismaken met elkaar.



#### ★ Harde noten kraken (kuitspieren)

- **Houding:** Rechtop, voeten op heupbreedte, knieën licht gebogen, schouders ontspannen.
- **Oefening:** Leg je beide handen op je rechterbovenbeen, zet een stap naar voor met je rechterbeen, hou je rechterknie boven je rechterenkel. Je wil de okkernoot kraken die onder je linkerhiel zit,



duw dus heel hard. Na 20 tellen lukt het eindelijk. Wissel dan van been.

### ★ Cooling down

- **Houding:** Rechtop, alles ontspannen.
- **Oefening:** Schud je handen en je armen los, en doe hetzelfde met je voeten en benen. Herhaal tot je volledig ontspannen bent.



*Heb je de smaak te pakken?*

*Dan komt het erop aan om deze oefeningen in te bouwen in je dagelijkse routine. Stap naar school, fiets naar het werk, laat de lift links liggen, gooi de afstandsbediening weg, huppel naar de koelkast, dans aan het fornuis...*

## GEEF JE OVER AAN DE CALCIMANIA !