




Oefeningen voor op het zitkussen:

Als je dagelijks een aantal bewegingen/oefeningen doet, krijg je meer grip op je zithouding. Bepaalde bewegingen zijn daarvoor heel geschikt. Na de tabel waarin deze bewegingen worden uitgelegd, vind je een oefenschema voor de eerste 4 weken.

Je startpositie bij elke oefening is recht op je zitkussen zitten.

Tabel 1: In onderstaande tabel zijn een aantal belangrijk bewegingen uitgelegd.

Beweging	Uitleg beweging
	<p>Maak je rug hol en bol en voel de verplaatsing van de lucht naar achteren en naar voren.</p>
	<p>Laat je linker bil naar beneden zakken/ zachtjes duwen in je zitkussen en voel dat de lucht naar de rechterkant gaat. Ga weer recht zitten en laat dan je rechter bil naar beneden zakken/ zachtjes duwen en voel dat de lucht naar de linkerkant gaat.</p>
	<p>Maak een beweging naar rechts en ga vandaar uit naar achteren en beweeg naar links en naar voren. Ga naar rechts, weer naar achteren, naar links en naar voren. Maak de ene keer rechtsom een rondje en de andere keer linksom.</p>




Begin met de oefeningen als je zonder moeite 15 minuten op het zitkussen kan zitten.

Oefen de eerste 2 weken elke keer als je op je kussen gaat zitten.

Ga vanaf de derde week, 3 keer per dag bewust even oefenen, bijvoorbeeld nadat je gegeten of koffie/thee/water gehaald hebt.

Door de bewegingen met je ogendicht te maken, ga je nog bewuster voelen. Let hierbij wel op je veiligheid!

Tabel 2: Dagelijks oefenschema

				bijzonderheden
week 1	5 x	5x		elke keer als je gaat zitten
week 2	3 x	3x	2x	elke keer als je gaat zitten
week 3	5x	5x	5x	3 keer per dag
met ogen dicht	2x	2x		
week 4	5x	5x	5x	3 keer per dag
met ogen dicht	4x	4x	2x	

Heb je vragen over de oefeningen, het verbeteren van je zithouding of over je rugpijn, stuur me dan een mailtje zodat ik je verder kan helpen.

Je kunt mailen naar: p.vtspijker@vision4movement.nl.