

Fitness Aan Boord

Als je op duikvakantie bent is de sleutel tot het verbeteren van je duiken een constant niveau van fitness en flexibiliteit te behouden. De volgende oefeningen kunnen gemakkelijk uitgevoerd worden, zonder de kans op DCZ te verhogen.

Houding Alert

Zorg er allereerst voor dat je houding goed is. Begin met je schouders op te trekken in de richting van je oren, laat ze dan naar beneden en naar achteren zakken: dit helpt je je rug recht te krijgen.

Zorg ervoor dat iedere keer als je zit je even je buikspieren aanspant: deze oefening zal al gauw een goede dagelijkse gewoonte worden.

Kleine ruimtes, geweldige resultaten!

Voor het beoefenen van stretchen en yoga is er niet veel ruimte nodig, maar wel een mentale instelling. Vermijd om gevangen te raken in de dagelijkse routine en neem wat tijd voor je lichaam met het volgende:

▪ **Stretchen en stoten (Foto 1-2)**

Ga op je rug liggen en reik zo ver mogelijk omhoog boven je hoofd terwijl je je tenen optrekt; houd 20-30 seconden vast. Rol dan op je buik, duw je handen tegen de vloer onder je schouders terwijl je met je heupen in contact met de vloer blijft. Adem diep in en stretch welk gebied maar strak aanvoelt.

▪ **“Opwaartse hond” (Foto 3)**

1. Lig voorover op de vloer. Strek je benen naar achteren, met de bovenkant van je voeten op de vloer. Buig je ellebogen en spreid je handpalmen op de vloer naast je taille zodat je onderarmen haaks ten opzichte van de vloer staan.

2. Adem in en duw de binnenkant van je handen stevig tegen de vloer en een beetje naar achteren, alsof je probeert jezelf vooruit over de vloer te schuiven. Strek je armen dan en til je romp tegelijkertijd omhoog en je benen een paar centimeter van de vloer tijdens het inademen. Houd de dijen stevig en een beetje naar binnen gedraaid, de armen stevig en naar buiten gedraaid zodat de plooi van de elleboog naar voren is gericht.

3. Duw het stuitbotje in de richting van de pubis en til de pubis in de richting van de navel. Maak de heupen smaller. Stevige, maar geen harde billen.

4. Duw de schouderbladen stevig tegen de rug en duw de zijkant van de ribben naar voren. Kom omhoog via de bovenkant van het borstbeen, maar vermijd het naar voren duwen van de voorkant van de ribben, waardoor de onderrug harder wordt. Kijk recht vooruit of houd het hoofd een beetje achterover; let erop de achterkant van de nek niet samen te drukken en de keel hard te laten worden.

▪ **“Neerwaartse hond” (Foto 4)**

1. Ga op handen en knieën op de vloer zitten. Plaats je knieën direct onder je heupen en je handen een beetje voor je schouders. Spreid je handpalmen, wijsvingers parallel en een beetje naar buiten gedraaid en krul je tenen naar beneden.

2. Adem uit en til je knieën van de vloer. Houd eerst de knieën licht gebogen en de hielen opgetild van de vloer. Maak je staartbotje langer, weg van de pelvis en duw hem lichtjes in de richting van de pubis. Til tegen deze weerstand in de zitbotjes in de richting van de hemel en trek de binnenkant van je benen vanaf de binnenkant van je enkels naar de liezen toe.

3. Duw, op een uitademing, de bovenkant van je dijen naar achter en stretch je hielen op of naar beneden naar de vloer. Strek je knieën maar zorg ervoor ze niet op slot te hebben. Maak de buitenkant van de dijen stevig en rol het bovenste deel van de dijen ietwat naar binnen. Maak de voorkant van de pelvis smaller.

4. Maak de buitenkant van de armen stevig en duw de basis van de wijsvinger op de vloer. Til vanuit deze twee punten de binnenkant van je armen op vanaf de pols tot de toppen van de schouders. Maak je schouderbladen stevig tegen je rug, en maak ze daarna breed en trek ze in de richting van het staartbeen. Houd het hoofd tussen de bovenarmen; laat het niet hangen.

5. Blijf gedurende 1 tot 3 minuten in deze houding. Buig daarna op een uitademing je knieën naar de vloer en rust uit.

Foto 1-2 Stretchen en stoten

Foto 3 "Opwaartse hond"

Foto 4 "Neerwaartse hond"