

Hr M.

Oefeningen spierkracht armen benen en romp

Met toepassing houdingstechnieken Alexander

Augustus 2025

Bij al deze oefeningen de Alexander techniek toepassen voor efficiënt bewegen. Dus wees je svp bewust van je bewegingservaring tijdens het uitvoeren van de oefeningen. Denk ook steeds aan de ademhaling. Rustig blijven ademen.

Alle oefeningen moet wel een aantal keren achter elkaar uitgevoerd worden om spierkracht winst te boeken. Doe bijvoorbeeld de ene dag de oefeningen op het bed en de andere dag de oefeningen in staande positie en op de stoel.

Dagelijks tenminste 20 minuten achter elkaar fietsen om hart en longen in actie te zetten.

Elke dag een 6-tal keren opstaan en rondlopen in huis *zonder stok of rollator* en weer gaan zitten zonder handen te gebruiken. Dit is om de balans uit te dagen. Doe het ook met bijvoorbeeld een glas water in je handen.

Rugligging op het bed. Ga met het hoofd aan het voeteneind liggen, dan is er meer ruimte

1. Maak met de rechterarm een halve cirkel. Laat de gesterkte arm over het laken gaan vanaf de flank tot langs het hoofd. Doe het 6x. Daarna met de linkerarm 6x. Doe het ook 6x met beide armen.
2. Breng het rechterbeen zijwaarts. Beweeg het gestrekte been over het laken en breng terug naast het andere been. Doe het 6x. Dan het linkerbeen 6x. Doe het daarna om en om, 3x per been.
3. Haal het rechterbeen naar de borst. Trek met de handen het bovenbeen zoetjes naar de borst (vlak onder de knie vasthouden). Het andere been blijft *gestrekt* liggen. Houd zo 6 sec. Daarna het been rustig gestrekt neerleggen naast het andere been. Doe het 6x. Daarna met het andere been 6x. Doe het ook nog 1x met beide benen 6 sec.
4. Leg de armen gespreid. Hef het rechterbeen en breng het over het andere been heen en raak de tafel aan met de voet. Doe het 6x.
5. Doe het ook met links 6x. Doe het dan om en om 3x per been.

Buikligging op het bed.

1. Leg het hoofd op de handen of leg het op een klein kussentje opzij. Buig het rechterbeen in de knie, bovenbeen blijft op het bed. Houd zo 6 sec. Doe het 6x. Doe dan het linkerbeen 6x. Doe het daarna vlot om en om, 3x per been.
2. Leg het hoofd naar links. Leg de rechterarm *gestrekt* langs de flank. Maak nu een halve cirkel over het laken tot langs het hoofd. Doe het 6x. Doe het daarna met de linkerarm 6x. Doe het ook nog met beide armen tegelijk 6x.

Zijligging op het bed.

1. Leg het onderste been gebogen en het bovenste been gestrekt. Nu het bovenste been gestrekt omhoog brengen. Houd zo 6 sec. Doe het 6x.
2. Leg beide knieën gebogen op elkaar. Open de knieën, door de bovenste knie opzij te bewegen (de voeten blijven op elkaar.) Denk aan een schelp die opengaat. Doe het 6x.
3. Blijf in dezelfde uitgangshouding. Leg de armen gestrekt voor je uit, handen op elkaar. Beweeg nu de bovenste arm in een halve cirkel achterwaarts en tik met de hand het bed aan. De romp draait mee, de knieën blijven op elkaar. Doe het 6x.
4. Doe de 3 oefeningen ook liggend op de andere zijde.

Zitten op de rand van het bed. Deze oefeningen kunnen ook op een stoel gedaan worden

1. Houd de armen gekruist voor de borst. Houd de rug mooi in balans. Hef de rechterknie en de linkerknie om en om. Doe het 6x per been.
2. Houd de armen weer gekruist voor de borst. Draai de romp naar rechts, draai daarna het hoofd en de ogen ook naar rechts. 6 sec. zo houden. Dan terug naar het midden, 1 sec rust. Doe dit ook naar links. Doe het 3x per kant.
3. Vouw de handen en leg ze in de schoot. Strek de rug. Breng de handen helemaal omhoog en strek de armen. Adem in en uit. Breng de handen terug in de schoot. Doe het 6x.

Zitten op een stoel

1. Maak met de rechterarm en linkerarm een halve cirkel. Laat de gesterkte armen gaan vanaf de flank tot langs het hoofd. Doe het 6x.
2. Strek de rechterarm boven je hoofd uit en doe alsof je naar een appel reikt en hem plukt. Leg die appel zogenaamd naast je in de emmer. Doe het 6x. Doe het ook met de linkerhand. Doe het ook om en om. 3x per arm.
3. Zet het rechterbeen opzij. Doe alsof je flink in een plas stapt. De voet even laten staan en weer naast de andere voet plaatsen., ook weer alsof je met een laars lekker in een plas stapt. Doe het 6x. Doe het ook met het linkerbeen 6x. Daarna beide benen uit elkaar zetten en voeten weer lekker in de plas neerzetten. Dat 3x uitvoeren.
4. Ga goed op de stoel zitten zodat je goed kunt opstaan. Sta op van de stoel zonder handen te gebruiken. Doe het op jouw Alexander-manier. Blijf 6 sec staan en ga weer zitten. 6x uitvoeren. Rust even en voer het nog een keer uit.

Staan bij de tafel

1. Maak met het rechterbeen een stap zijwaarts. Heel even blijven staan, voel de grond. Dan de voet **lòs** laten van de grond en de voet naast de andere voet plaatsen. Doe alsof je met je laars flink in een plas stapt. Doe het 6x. Daarna uitvoeren met het linkerbeen. Doe het daarna om en om, 3x per been.
2. Zet met het *rechter*been een stap voorwaarts, Heel even blijven staan, voel de grond. Dan de voet **lòs** laten van de grond en de voet naast de andere voet plaatsen. Doe weer alsof je met je laars pittig in een plas stapt. Doe het 6x. Doet het daarna met *linker*been
VARIATIE: stap voorwaarts, terwijl ook de *tegengestelde arm* voorwaarts gaat.
3. Lukt het om nummer 2 ook nog om en om uit te voeren?

Succes,
Groet,
Gertrud.