



5 yoga oefeningen voor wintersporters

- Ga met je benen tegen de muur aan op je rug liggen. Je billen zo dicht mogelijk tegen de muur, je benen zoveel mogelijk gestrekt omhoog. Ontspan en blijf zo een paar minuten liggen. Dit is vooral fijn wanneer je vermoeide benen hebt.



- Sta rechtop en strek je uit, handen richting het plafond. Haal diep adem. Adem uit en laat je bovenlichaam omlaag hangen. Buig je knieën zover dat je buik tegen je bovenbenen komt. Hang ontspannen en zorg dat ook je nek ontspannen is. Deze oefening brengt ontspanning in je onderrug.



- Doe bovenstaande houding ook zittend. Strek je benen recht voor je uit. Maak je rug lang, handen richting het plafond. Strek met een rechte rug naar voren, handen richting je tenen. Strek je rug nog één keer goed uit (kijk naar voren) om je vervolgens te ontspannen (neus richting je tenen). Wanneer dit niet ontspannen voelt, buig je knieën dan zo ver als nodig is. De oefening ontspant je benen en je rug.



- Ga op handen en voeten zitten (all fours). Plaats je polsen onder je schouders en je knieën onder je heupen. Trek je rug op een inademing hol en op een uitademing bol. Deze oefening heet 'Cat – Cow' en zorgt voor flexibiliteit in je rug. Na een dag op de piste is dit een goede oefening om te ontdekken of het ergens in je rug vastzit.



- Tot slot een twist. Breng vanaf all fours één arm naar voren, zorg dat je lichaam verder stabiel blijft. Maak lengte in je zij door je arm zo ver mogelijk naar voren te strekken. Breng dat gestrekt arm vervolgens onder je andere arm door en ga op één oor liggen. Doe dit zo lang en vaak als prettig voelt. Vergeet ook niet de andere kant van je lichaam. Omdat je bij het wintersporten met je bovenlichaam draait, is het prettig om met een ontspannende twist af te sluiten.

