

W.O.D

HANDLEIDING

Yoga Strip/Critical Alignment Strip



Specificaties W.O.D Yoga Strip/Critical Alignment Strip:

- ✓ Stabiliseert de schouders
- ✓ Verzacht en opent de bovenrug
- ✓ Ondersteunt de wervelkolom
- ✓ Vergroot de ademhalingsruimte
- ✓ Ontspant de (boven)rug
- ✓ Vermindert rug- en schouderklachten bij juist gebruik
- ✓ Zeer geschikt voor mensen die veel voorover zitten (achter een computer) of voorover-gericht werk doen
- ✓ Tevens geschikt als attribuut tijdens de (critical alignment) yoga
- ✓ Gemaakt van 100% natuurlijk rubber
- ✓ Afmeting: 100cm x 7cm x 3cm (l x b x h)

Gebruik van de yoga strip:

1. Twee opties: een enkele strip (a.) of een dubbelgevouwen strip (b.): a. Enkele strip (minder impact): leg de strip plat op vloer (of mat). Ga op de onderkant van de strip zitten en rol jezelf wervel voor wervel naar achter waarna je zowel met je hoofd als met je staartbeen op de strip ligt.



b. Dubbelgevouwen strip (meer impact): bij een dubbelgevouwen strip dient deze contact te maken met de bovenrug vanaf het gebied direct onder de schouderbladen (plek van de BH-band bij dames). De dubbele lus kan een klein stukje boven het hoofd uitsteken. Houd de strip vast en leg jezelf neer op de dubbel gevouwen strip. Maak eventueel gebruik van een opgerold matje of opgerolde handdoek onder de strip voor extra ontspanning.



2. Plaats je voeten recht op de vloer (of mat), net zo breed als je heupen zijn. De knieën maken ongeveer een hoek van 90 graden. Leg de handen op de onderste ribbenboog.

3. Probeer zoveel mogelijk te ontspannen. Ervaar de reactie van het lichaam door het contact met de strip. Mogelijk voel je druk op de wervels. Breng de aandacht naar je ademhaling in de onderbuik, halverwege je navel. Voel hoe op de inademing de buik omhoog komt en weer daalt bij de uitademing. Ervaar dat het achterhoofd zwaarder wordt en de spanning afneemt in het gezicht en de ogen.

4. Laat nu de inademing vanuit je buik omhoog komen en doorstromen naar de borst. Verplaats de aandacht naar achteren, naar de wervelkolom en het gebied van de strip en adem uit. Probeer tijdens de uitademing de rug te ontspannen. Laat de schouderbladen aan weerszijden van de strip zakken en zwaar worden. Elke uitademing laat je de spanning in de bovenrug meer los. Voel de rug zwaarder worden tegen de strip.

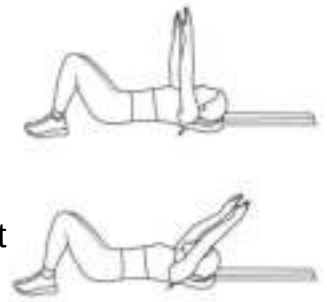
5. Als je een aantal minuten op de strip hebt gelegen en je de strip verwijdert, ervaar je een gevoel van ruimte in de rug, schouders en wervelkolom. Ga ten minste 10 minuten op de strip liggen voor het gewenste effect.

Variaties op gebruik yoga strip:

Door de oefeningen op de yoga strip uit te voeren verbeter je de lenigheid van je wervelkolom en ben je bewust bezig met het ontspannen van de wervelkolom en de spieren hier omheen. Als je de oefeningen een aantal maal per week (of liever zelfs dagelijks) uitvoert, zul je ook in je dagelijks leven een verbetering van de beweeglijkheid en soepelheid van je wervelkolom merken. Hieronder vind je een aantal variaties op de beschreven oefeningen van de vorige pagina:

Beginners:

- Vergroten bewegingsbereik schouders ('pullover'): ga op de strip liggen zoals beschreven op de vorige pagina (1a). Relax de schouders, strek de armen en breng de armen langzaam naar achter. Zorg dat de rug contact houdt met de strip. Stop op het punt waarbij je niet verder kunt. Voorkom overcompenseren door het holtrekken van de rug. Houd de armen constant gestrekt en beweeg langzaam op en neer. Herhaal de op- en neergaande beweging circa 10x.

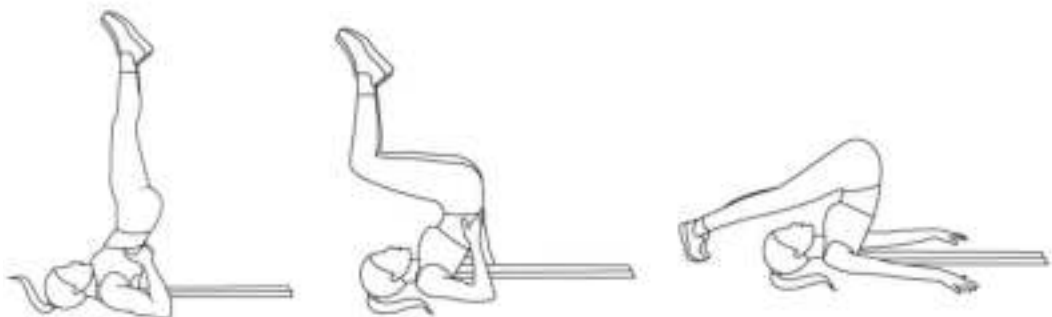


- Versterken core en bovenbeenspieren ('leg raises'): ga op de strip liggen zoals beschreven op de vorige pagina (1a). Leg je armen naast je neer. Houd je benen strak naast elkaar. Zorg dat de rug contact houdt met de strip. Trek de benen omhoog tot een hoek van 90 graden. Probeer dit een aantal seconden vast te houden. Laat de benen weer zakken tot circa 5 cm boven de vloer. Start de omhooggaande beweging vervolgens opnieuw. Probeer de benen gestrekt te houden en herhaal zo vaak als mogelijk.



Gevorderden:

- Verschillende (critical alignment) yoga oefeningen: door de strip te gebruiken tijdens yoga zul je merken dat je bovenlichaam zich meer ontspant en je adem meer ruimte krijgt. De yoga strip is bijvoorbeeld ideaal als schouderstand bij onderstaande oefeningen: de (halve) kaars (links en midden) en de ploeg (rechts). Voor beide oefeningen geldt: houd je hoofd en nek op de vloer/strip. Beide oefeningen stimuleren de schildklier en heeft hierdoor effect op het hele lichaam. Daarnaast werkend de oefeningen op de (onder)rug en hamstrings dankzij een intensieve stretch.



Tip: Op YouTube zijn er verschillende instructievideo's te vinden welke ingaan op het gebruik van de yoga strip, zowel in het Nederlands als in het Engels. Gebruik bijvoorbeeld de zoekterm 'yoga strip oefeningen'