

Tips en beweeg oefeningen voor op vakantie.

Algemene tips voor onderweg

Om te beginnen moet je gemakkelijke, losse kleding dragen. Schoenen en kleding zouden echt niet mogen knellen, trek lekker je schoenen uit. Wanneer je lang je schoenen aan hebt, kan dit je voeten afknellen en dit is zeer slecht voor je bloedsomloop.

Op het vliegtuig moesten de spelers regelmatig bewegen, tot zelfs oefeningen met een voetbal toe. Samen met steunkousen moest dit ervoor zorgen dat de bloedstroom richting hart op gang bleef en ophoping in de onderbenen vermeden werd.

Beweegtips

Vluchten kunnen erg vermoeiend zijn. Vaak duren ze erg lang en daardoor zit je uren stil. Door dat vele stil zitten word je stijf. Daarom is het raadzaam om tijdens je vlucht te bewegen.

Wat te doen?

Bewegen onderweg en/of in het vliegtuig is onontbeerlijk tijdens een lange reis

- Doe je benen niet over elkaar. Je doorbloeding in de benen knelt af; je hebt dan meer kans op trombose en je benen raken eerder vermoeid.
- Wandel regelmatig een stukje; Blijf geen uren op je stoel zitten, ga eens staan of loop een stukje door het gangpad.
- Om het uur enkele minuten bewegen om de bloedsomloop in de benen te verbeteren. Het is dan ook beter geen slaapmiddel te nemen.
- Als bewegen lastig/moeilijk is, kan u ook op de stoel bewegen, zoals de voeten buigen, strekken en ronddraaien.
- Een goede lichaamshouding is erg belangrijk. Ga met je billen tegen de onderkant van je rugleuning zitten, maak je rug lang en trek vervolgens je schouderbladen naar achteren en omlaag.
- Draag makkelijke, losse kleding en makkelijke schoenen; strakke kleding vertraagt de bloedsomloop.
- Drink voldoende (water) en liefst zo min mogelijk alcohol en cafeïne houdende dranken (koffie, cola, thee!). Uitdroging (dehydratie) is een verergerende factor.
- Doe enkele strekoefeningen als je uit het vliegtuig of de auto komt om de bloedcirculatie weer op gang te brengen en minder stijf te voelen.
- Neem een lage dosis Aspirine®, als er geen contra-indicatie bestaat en op medisch advies

Drink genoeg

Neem bij iedere ronde waarin drankjes aangeboden worden door de stewardessen iets te drinken aan, ook wanneer je even 'verzadigd' bent. Je kunt het altijd nog op een later tijdstip opdrinken, en het is belangrijk dat je vochtgehalte op peil wordt gehouden tijdens een vliegreis. **Neem geen of weinig alcohol en koffie** In de lucht is er sprake van cabinedruk, waardoor bloed onder die omstandigheden sneller stolt. De luchtvochtigheid in een vliegtuig speelt hier ook een belangrijke rol in. Deze bedraagt in de lucht namelijk maar enkele procenten, terwijl een luchtvochtigheid van veertig tot vijftig procent het meest ideaal is. Drink dus zoveel mogelijk in het vliegtuig, maar kies niet voor alcohol of koffie, want dit onttrekt juist vocht. . Wil je toch koffie? Vraag dan om decafé. **Wat kun je nog meer beter niet drinken?** Ook in thee zit een hoeveelheid cafeïne (alleen wordt het dan theïne genoemd).

Doe rekoefeningen

Om je spieren soepel te houden, kun je in je stoel wat oefeningen doen. Doe elke oefening hieronder minstens tien keer.

- Zet je hielen op de vloer en trek je tenen zo ver mogelijk omhoog. Beweeg je tenen daarna weer naar de vloer.
- Trek je hielen omhoog en houd je tenen op de vloer. Beweeg je hielen daarna naar de vloer.
- Til je voeten ongeveer tien centimeter van de vloer en maak een cirkel. Eerst linksom en daarna rechtsom.
- Til je been iets omhoog en duw dan je been met je hand naar beneden, terwijl je tegelijkertijd je been tegen je hand probeert te duwen. Wissel daarna van been.
- Beweeg je schouders naar voren, naar achteren en omhoog.
- Leg je ellebogen op de leuning en breng afwisselend je rechter- en linkerhand naar je borst.
- Kantel je stuitje naar onderen in de stoel en buig tegelijkertijd je rug iets naar voren. Span je onderrug en je bekkenspieren twee seconden en kantel dan terug.
- Strek je linkerarm recht naar voren en pak met je rechterhand je linkerelleboog vast en druk vervolgens de gestrekte linkerarm langzaam naar de rechterschouder. Doe hetzelfde met de rechterarm.
- Ontspan je schouders en laat je hoofd langzaam naar je rechterschouder zakken. Buig daarna het hoofd rustig terug en beweeg langzaam naar de linkerschouder.
- Til je benen om en om op, net alsof je zittend een trap beklimt.
- Rol je nek in een rustig tempo van de ene naar de andere schouder.

In de lucht is het noodzaak zoveel mogelijk je lichaam in beweging te houden.

Ten eerste is een goede lichaamshouding al erg belangrijk. Ga met je billen tegen de onderkant van je rugleuning zitten, maak je rug lang en trek vervolgens je schouderbladen naar achteren en omlaag. Al zittend kun je simpele oefeningen doen om te voorkomen dat je lichaam stijf of vermoeid wordt en om de kans op trombose (bloedpropjes) te verkleinen.

Oefeningen met de voeten zijn onder andere het zo hoog mogelijk optillen van de tenen, met de hiel van de voet op de grond, en daarna het optillen van de hiel met de tenen op de vloer. De enkels kunnen los gehouden worden door met de tenen cirkels te maken, zowel met de klok mee als tegen de klok in.

Meer Bewegen op reis/vakantie; tips (Dus ook tijdens zakenreis!!!)

- 1. Een goede voorbereiding is het halve werk**
bekijk de omgeving wat er te doen is; zwembaden, wandelroutes, fietsroutes? En wil je er liever niet alleen op uit gaan? Ga dan op zoek naar sportscholen die makkelijk bereikbaar zijn. Vaak is het mogelijk om per les te betalen. Maak een lijstje van potentiële sportscholen.
- 2. Neem altijd sportschoenen mee**
Het maakt niet uit waar je bent, er is altijd wel een weggetje waar je een rondje kunt (hard)lopen. Kijk voordat je op vakantie gaat waar je verblijft. Wie weet zijn er op een paar meter afstand wel mooie natuurgebieden of bezienswaardigheden waar je je oefeningen kunt doen.
- 3. Neem zwemkleding mee**
Geniet je het meest van een duik in het zwembad? Vergeet dan niet je zwemkleding mee te nemen. Deze spullen nemen weinig ruimte in beslag.. De meeste hotels hebben een zwembad. Mocht dit niet het geval zijn, dan zijn er vaak recreatiezwembaden in de omgeving te vinden.
- 4. Licht pakken**
Wanneer je op reis gaat, telt elke vierkante centimeter in de koffer. Neem daarom niet teveel fitness



kleding mee. Neem dunne sportbroeken en shirtjes mee die snel drogend zou, zodat je deze na de sport gemakkelijk met de hand kan wassen en het snel kan drogen.

Er zijn dus genoeg mogelijkheden om in vorm te blijven wanneer je op vakantie bent. Een half uurtje per dag is al voldoende. Zo kun je ook genieten van de vrijheid die een vakantie je geeft en mooie, nieuwe omgevingen op een gezonde manier ontdekken!

Met deze tips ga je beter voorbereid op reis en bespaar je jezelf een heleboel ellende. Een hele fijne vakantie en een goede reis gewenst!