

Rondje circuittraining

Hello sunshine

Niet voor niets beginnen yogi's hun dag met de zonnegroet. Je rekt en strekt het hele lichaam, je maakt je spieren wakker met een paar krachtige oefeningen terwijl je ook nog eens lekker diep ademhaalt.

Tekst ANGÉLIQUE HEIJLIGERS *Fotografie* JOOST DEKKERS *Model* FENNEKE DAM

ZO DOE JE DE ZONNEGROET:

De zonnegroet (de afgebeelde versie is een variant) is een geweldige manier om je lichaam en geest wakker te maken voordat je met de rest van je dag begint. Hij duurt niet langer dan een paar minuten. Heb je de smaak te pakken en heb je nog wat tijd over? Dan kun je deze groet een paar keer achter elkaar doen.



1

☀ Sta rechtop. Zet je voeten tegen elkaar, trek je schouderbladen naar elkaar en plaats je handpalmen op borsthoogte tegen elkaar aan of laat je armen langs je lichaam hangen.



2

☀ Adem diep in en strek je armen zo hoog mogelijk boven je hoofd uit. Hou je handpalmen tegen elkaar en buig voorzichtig iets naar achteren.



3

☀ Adem uit en buig helemaal voorover, je borst richting je bovenbenen en je handen naar de grond.



4

☀ Adem in, hef je bovenlichaam iets op en maak je rug helemaal recht. Hou je handen aan de grond – als dat niet lukt, plaats je handen dan op je scheenbenen.

☀ Adem uit en stap eerst met rechts en dan met links helemaal naar achteren richting een plankpositie. In dezelfde uitademing buig je je armen en laat je je lichaam richting de grond zakken.

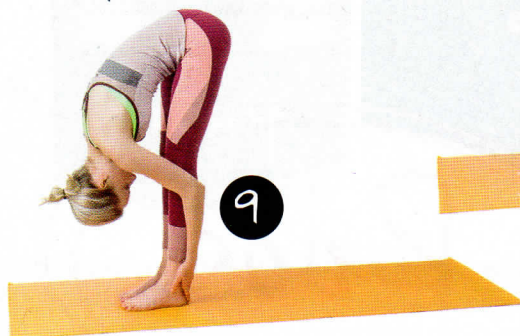
☀ Adem in en duw je borst voorzichtig omhoog. Ben je sterk genoeg, duw dan de wreef van je voeten tegen de grond en til je benen en heupen iets van de grond. Dit terwijl je je armen uitstrekt, je borst omhoog duwt en je naar boven kijkt.



☀ Adem uit, duw je heupen helemaal omhoog, strek je benen en armen en kom in misschien wel de bekendste yogahouding: de *downward facing dog*. Kijk richting je navel. Blijf hier en adem vijf keer diep in en uit.



☀ Adem in, stap met je linker- en vervolgens rechtersoet naar voren. Hef je bovenlichaam weer iets op, maak je rug recht en hou je handen aan de grond. Als dit niet lukt, plaats je handen dan tegen je scheenbenen.



☀ Adem in en kom weer helemaal omhoog. Doe je armen omhoog, via de zijkant van je lichaam, en hou ze vervolgens helemaal omhoog boven je hoofd. Buig voorzichtig iets naar achteren.



* TIP *

Focus je eerst op de houdingen. Lukt het je de houdingen goed uit te voeren, probeer dan vloeiend van de ene naar de andere houding te bewegen. Gaat dat ook goed, probeer dan de ademhaling zoals aangegeven te integreren in je oefeningen.

☀ Adem uit, kom weer rechtop en laat je armen naar beneden zakken. Blijf hier een paar ademhalingen. Als je wilt, kun je de zonnegroet nog een keer herhalen.



☀ Adem uit en laat je bovenlichaam helemaal zakken richting je benen. Ontspan je hoofd en armen.