Liever ‘Op-Bed-Fitness’!

Liever ‘Op-Bed-Fitness’!

Uitgeslapen met thuisfitness bezig

Hein Kuipers

Schrijver: H. Kuipers
Coverontwerp: H. Kuipers
ISBN: 9789402115901
© H. Kuipers

Inleiding

Het doordachte, eenvoudige & praktische thuisfitnessboek
De combinatie van lange werkweken, studie en niet veel geld overhouden, prikkelde me om thuis wat te gaan doen; vooral in de koudere maanden. Dat bespaarde me behalve veel reistijd, geld en lidmaatschapgeld ook onmogelijke roosters en veel stress. Het bespaarde 'jaargeld' van € 350 (Clublidmaatschap €200 per jr. + € 150 reiskosten per jr.) 'investeerde' ik een zeer klein gedeelte in 2 halters van ieder 5 kg (€20) en een Flextoolsset (€15) om daarmee wat te gaan trainen.

En al gauw ging ik mijn buikspieroefeningen, die ik kreeg via fysiotherapeuten, combineren met de gewichtentraining die ik door een fysiotherapeut liet checken. En bij de langere training die zo ontstond, had ik toch wel behoefte aan een korte warming-up en een korte cooling-down; anders was je de volgende dag een stijf michelin-mannetje.

Soms waren het fysiotherapeuten die me met die oefeningen hielpen en een enkele keer een boek of tijdschrift dat me aan oefeningen hielp. En zo voegde ik periodiek telkens wat toe aan wat ik 'Op-Bed-Fitness' ben gaan noemen, omdat mijn training zich naast- of op bed steeds vaker afspeelde. Zo kocht ik voor weinig geld al gauw extra halters (2, 3, 4 en 10 kg voor E 70) en wat fitnessboekjes (E 15). Dus ik kreeg steeds meer tools en kennis om 'Op-bed-fitness' te verrijken. Dat beviel enorm; qua trainen en vooruitgang, roostertechnisch, qua nodige tijd en… **qua kosten!**

Een eenvoudige rekensom leerde mij namelijk het volgende:

- Bruto Besparing 1e jaar: € 350;
- Kosten eigen fitnesstools: E 120; NETTO bespaard**: € <u>230.</u>**
- Bespaarde reistijd/omkleedtijd per jaar: (5 uur per week) **<u>200 uur per jaar.</u>**
- **<u>Elk volgende jaar is de besparing € 350 !</u>**

Dit boek is de som van alles dat ik in bijna 14 jaar heb opgebouwd en doe; zonder blessures. Een zeer volledige trainingswijze waarbij je makkelijk op gewicht blijft/komt en waarbij je functionele spieren en conditie ontwikkelt op het tijdstip dat jou het meest uitkomt en het kost je nagenoeg niets extra.

Zelfs als je er –zoals ik op dit moment- door nare omstandigheden 1 jaar 'tussenuit bent geweest', kan je Op-Bed-Fitness daarna weer makkelijk oppakken. Afhankelijk van de tijd dat je er tussen uit bent geweest, ben je in iets van 5 of 6 weken weer aardig terug op het niveau waar je voorheen was. *Mooier nog voor mij: zelfs in die lange periode ertussenuit was mijn gewicht nauwelijks toegenomen!*

Mensen in mijn omgeving waren om al die redenen al heel enthousiast over 'Op-Bed-Fitness' en daarom schreef ik er al ongeveer 7 jaar geleden een stuk over op het internet.

Mijn eigen enthousiasme echter daarbovenop is in die 14 jaar alleen maar toegenomen; en dat wil ik wederom delen en nu nog veel uitgebreider in dit boek; een boek voor iedereen die graag met praktische informatie compleet en uitgeslapen thuis wil fitnessen!

Een boek dat qua opzet heel eenvoudig, praktisch en helder is. Geen 'modeboek' of 'mensenkijkboek' zoals veel fitnessboeken tegenwoordig zijn. Een boek waarvan de meeste oefeningen niet in andere fitnessboeken beschreven staan; natuurlijk ook vanwege het 'op-bed-aspect' ervan. Het boek voor thuisfitness dus.

Veel fitnessplezier in goede gezondheid toegewenst!

Hoofdstuk 1 – Eerst een goede voorbereiding!

Een goed bed als uitgangspunt voor slapen & fitness
Met slapen brengen we dagelijks de meeste tijd door. Dus een goed bed is een belangrijk bezit. Je kunt je echt geen 'doorligkuilen' in de matras, geen kapotte spiraalveren en geen kapotte lattenbodem veroorloven. Je verliest niet alleen veel slaap, maar door de verkeerde, onnatuurlijke lighouding krijg je al gauw last van nek, rug en ledematen. En dan moet je al gauw naar de fysiotherapeut…

Zodra je het bed als plek voor fitness gaat gebruiken, zal je begrijpen dat een goed bed nog belangrijker wordt. Als je met gewichten aan de slag gaat, moet de ondergrond egaal en stevig zijn, waarbij je je lichaam in de matras kan drukken.