

## DUBBELE BEENHEFFING

Urdhva Prasarita Padasana



YOGA  
MET  
NICOLETTE

## YOGA VOOR RUITERS



### Omschrijving

De Dubbele Beenheffing is een dynamische houding die ogenschijnlijk simpel lijkt maar zwaarder is dan je denkt. Het ontlast de onderrug, opent de borst en versterkt de buik-, rug- en beenspieren. Ook traint deze houding de psoas-spier en de diepere core-spiers. Daardoor verbetert je postuur en word je sterker.

### Hoe

Let op dat je je rug lang maakt. Je onderrug houdt je tegen je mat gedrukt en je spant je buikspieren aan. Voor sommigen betekent dit dat je voeten niet helemaal in de richting van de grond komen. Je kunt een muur gebruiken wanneer je merkt dat je de neiging hebt je rug hol te trekken.

Om de houding iets eenvoudiger te maken breng je je armen niet boven je hoofd, maar leg je ze naast je neer met de handpalmen naar beneden.

### In stapjes:

Stap 1: Ga op je rug liggen met je benen naast elkaar en je armen naast je lichaam.

Stap 2: Adem in, breng je armen boven je hoofd en leg ze op de grond met de handpalmen naar boven en breng tegelijkertijd je benen recht omhoog. Je tenen wijzen naar je buik.

Stap 3: Adem uit, beweeg alleen je benen gestrekt weer naar de grond. Blijf je onderrug tegen de mat drukken en span je buikspieren aan om je rug te beschermen. Denk er aan je kaak, ogen en achterkant van je nek te ontspannen.

Stap 4: Breng je benen dan weer omhoog en ga enkele malen door met de beweging.

Stap 5: Doe de oefening 10 x, of zo vaak als het lukt zonder je rug hol te maken.

### Waarom is de Dubbele Beenheffing zo effectief voor ruiters:

Bij een correcte uitvoering worden de volgende spieren getraind:

- De buikspieren
- De rugspieren
- De beenspieren
- De psoas-spier
- De diepere core-spiers

Doordat deze houding en beweging de onderrug ontlast en de borst opent heeft het een grote invloed op je houding. Juist dat is voor een ruiter van groot belang. Het verbetert je postuur en je wordt sterk in je core wat je stabiliteit en balans geeft vanuit je centrum.

Rijdend zul je merken dat je minder de neiging hebt 'in te knikken' ter hoogte van je heup en je kunt eenvoudiger de beweging van je paard volgen waarbij je je wervelkolom in één lijn kunt houden (hoofd boven hart, hart boven bekken).