



# CAMPERFIT



Oefeningen voor vitaliteit  
en ontspanning tijdens  
het reizen met de camper

Door Saskia Romeijn-van der Valk



## Waarom CamperFIT?

Reizen met de camper is ontzettend leuk, maar je zit vaak (te) lang in de camper en op een stoel. Je lichaam heeft regelmatig beweging nodig om vitaal te blijven en dat is tijdens het reizen vaak lastig. Door het lange stilzitten kan je sneller last van de nek of rug krijgen. De spieren in de benen, heupen en onderrug krijgen vaak te weinig doorbloeding. Daardoor kom je “stijf” uit de camper.

Als je regelmatig oefeningen doet zal je lichaam ook om oefeningen “gaan vragen”. Je voelt dan vanzelf: Ik moet weer wat oefeningen doen. De oefeningen uit CamperFIT zullen je zeker inspireren, zodat je precies dát kunt doen wat jouw lichaam nodig heeft.

Al doe je maar één oefening uit CamperFIT; Het regelmatig herhalen van de oefening zal altijd resultaat geven. De CamperFIT oefeningen zijn specifiek afgestemd op lang zitten, maar ook op mogelijke klachten die juist door dat lange zitten worden veroorzaakt.

Luister naar je lichaam, probeer alle oefeningen uit en voel direct welke oefening resultaat heeft. Start altijd met de oefeningen die je leuk, prettig en effectief vindt. Dan heb je de grootste kans op direct resultaat en zal je gestimuleerd worden om meer te gaan bewegen.

**De oefeningen van CamperFIT zijn specifiek ontwikkeld voor reizen en zitten in de camper! Wie bewust zit en beweegt zal sneller en grotere resultaten voelen!**

Veel plezier en succes onderweg met de oefeningen uit CamperFIT!

*Saskia Romeijn-van der Valk*



## Actief buiten de camper

Het mooiste is natuurlijk om lekker buiten oefeningen te doen. Je kunt je dan vrij bewegen, lekker rekken en strekken en frisse lucht inademen. Je longen even goed doorademen na lang zitten. Het leuke is dat je de oefeningen alleen maar ook samen kunt doen. Samen kun je er een uitdaging in leggen en de bewegingen op elkaar afstemmen..

### De oefeningen zijn verdeeld in 3 categorieën:

- Actieve staande oefeningen buiten de camper (oefening 1 - 14).
- Zittende oefeningen in de camper (oefening 15 - 27).
- Vitaal rijden met de camper (oefening 28 - 34).

### Binnen elke categorie vind je 3 soorten oefeningen:

- Circulaire oefeningen die steeds herhaald worden en de doorstroming stimuleren.
- Rek- en strek oefeningen, die nodig zijn om de spieren te rekken die verkorten/verkrampen door teveel zitten.
- Krachtoefeningen, om de kracht in de spieren te trainen.



Circulaire oefeningen



Rek- en strek oefeningen



Kracht oefeningen



## Oefening 2

### Kruisloop



- Tik met je linkerhand je rechterknie aan en andersom.
- Probeer het ritme in deze beweging te houden.

**Tik 25 x linker- en rechterknie aan.**

**Deze oefening is goed voor de coördinatie en doorstroming van benen en romp. Als je inzak of slaperig wordt tijdens het rijden, geeft deze oefening nieuwe energie.**

### Wie beweegt, blijft vitaal

Wie stijf wordt zal meer moeten bewegen. Het lastige is alleen dat we vaak pas te laat voelen dat we eerder hadden moeten gaan bewegen.....



## Oefening 10

### Buik en borst naar de grond veren



- Zet je handen plat tegen de camper, voeten plat op de grond en benen gestrekt.
- Adem in één teug goed uit door je mond en druk je borst en buik naar beneden.
- Adem in door de neus en laat je borst en buik weer omhoogkomen.
- Voel de rek in de borst, onderrug en achterkant benen (hamstrings).

**10 x herhalen.**

#### Variatie:

**Je kunt ook kleine verende bewegingen maken als je dat prettiger vindt.**

**Bij lage rugpijn deze oefening overslaan.**

**50 x veren.**

#### Verende bewegingen zijn belangrijk, hoe klein ze ook zijn

Let op de details als handplaatsing, hoofdhouding en voeten voor het beste resultaat.



## Oefening 16

### Romp draaien



- Leg je handen met je armen gekruist op je schouders.
- Draai je romp van links naar rechts, blijf naar voren kijken en houd je voeten op de grond.

**50 x doen en om de 10 x wisselen van bovenste arm.**

**Tip: dit is de beste oefening om je snel weer fris en alert te voelen!**

**Deze oefening geeft energie en stimuleert de doorstroming van buik, rug, schouders en benen.**



## Oefening 23

### Duimen tegen de tafel drukken



- Duw je duimen gestrekt tegen de rand van de tafel.
- Druk je handpalmen en vingers op de tafel.
- Voel een reactie in je nek en overgang naar je schouders.
- Je gaat rechtop zitten en je hoofd komt recht op je nek te staan. Je zithouding verbetert direct.
- Houd deze oefening 10 tellen vast en laat dan los.

**3-5 x herhalen en gebruik de oefening om je houding te corrigeren als je merkt dat je in elkaar gaat zitten of als je hoofd iets naar voren gaat hangen.**

**Deze oefening helpt ook geweldig om een voorovergebogen houding te corrigeren als je veel op je telefoon kijkt.**



## Oefening 29

### Handen en armen strekken



- Leg je handpalmen boven op het stuur, strek armen en vingers.
- Houd de duimen 'binnen' het stuur.
- Je nek wordt recht en je spieren van je nek en schouders spannen aan. Je bekken kantelt naar achter en dat ontspant de lage rugspieren.
- Probeer ook de binnenkanten van je ellebogen te strekken. Je armen hebben die strekking nodig tussen het rijden door.
- 10 tellen vasthouden en 5 tellen loslaten.

**3 x herhalen of de oefening doen als je ergens staat te wachten.**

### Zelfs de kleinste beweging die je bewust doet zal resultaat geven

Rekken en strekken is een must als je lang stilzit in één houding. Ervaar zelf hoe makkelijk je je stuur of stoel kunt gebruiken om oefeningen te doen. Een kleine beweging of bewuste houding hebben grote invloed én dat maakt CamperFIT zo bijzonder en waardevol.



CamperFIT is een uniek boekje wat iedere enthousiaste camperaar kan gebruiken. Het voorziet in een behoefte om vitaal te reizen met de camper.

Oefeningen voor tijdens het rijden, tussendoor op een parkeerplaats of op de plek van bestemming binnen en buiten de camper. Verbaas je over de eenvoud van de oefeningen en voel direct het effect als je een oefening doet. Het boek geeft nieuwe inzichten in vitaliteit dat letterlijk binnen handbereik is.

CamperFIT is ontwikkeld door Saskia Romeijn- van der Valk in samenwerking met de NKC, de grootste camperclub van Nederland. Saskia heeft tijdens tientallen jaren ervaring de inzichten uit haar studie gecombineerd met input van vermaarde specialisten uit o.a. Israël en Wenen, zodat haar oefeningen in iedere situatie en voor iedereen toepasbaar zijn. De foto's zijn instructief en uitnodigend om alle oefeningen direct uit te proberen. Door de handige uitvoering kan het boek makkelijk opengeslagen blijven liggen op de plek waar het thuishoort: in de camper!

ISBN



© 2023 Saskia Romeijn-van der Valk