



Strak aan het strand

Tijdens je vakantie wil je vaak maar één ding: lekker luieren en uitrusten, bij voorkeur aan een warm strand. Met ismakogie is het zonder grote inspanning mogelijk om tijdens deze relaxuurtjes toch aan je figuur en aan je gezicht te werken. Henny Heuff, ismakogiedocent en oprichtster en voorzitter van de Nederlandse Anne Seidel Ismakogie Vereniging, geeft je een simpele oefening.

Terwijl je aan het strand ligt, kun je volgens Henny op een eenvoudige manier werken aan je body-lift en aan je face-lift, terwijl het voor de buitenwereld net lijkt of je niets aan het doen bent.

Met je voeten in het zand

Henny: "Met blote voeten op zand lopen is een geweldige therapie. Soepele en stevige voeten zijn de basis voor stevige contouren en een vermindering van gezichtsrimpels. Je moet je voeten wel natuurlijk laten afrollen: je hiel raakt als eerste de grond, vervolgens de buitenonderkant van je voet, dan al je tenen en je grote teen als laatste. Deze grote teen geeft ook weer het zetje naar de volgende stap. Anne Seidel, de grondlegster van de Ismakogie, noemt de grote teen 'de dirigent van alle spieren'. Deze teen zie je bij kleine kinderen ook nog mooi recht naar voren staan. Bij volwassenen komt vaak de halux valgus voor, waarbij de grote teen richting de

andere tenen wordt gedrukt, met als gevolg een lelijke knobbel en pijnlijke voeten. Observeer je stappen. Probeer ze niet te groot te maken. Een goed uitgangspunt is: maak je staplengte gelijk aan de lengte van je bovenbeen. Stel je voor dat je een sarong draagt; zo'n mooie lange rok die smal is rond de enkels en waar Indonesische vrouwen zo gracieus in kunnen lopen. Richt je voorhoofd naar de zee. Loop af en toe een paar passen terug, heel voorzichtig. Bij dit achteruit lopen zul je merken dat je rug vanzelf rechter wordt."

Op je handdoek

"Wanneer je op je rug op je badhanddoek ligt, strek dan af en toe je hielen langzaam van je af, alsof je iets voorzichtig weg wilt duwen. Doe dit eerst met je rechterhiel, dan met je linkerhiel en daarna met beide hielen tegelijk. Laat in gedachten iedereen zien dat je voetzolen schoon zijn. Breng je hielen in een vloeiende beweging terug naar je lichaam. Observeer of je knieholtes

richting het zand meeveren. Let ook op of je rug bij deze beweging richting het zand meebuigt. Voorkom een holle rug. Laat je armen zijwaarts naast je lichaam liggen en maak een halve cirkel over het zand totdat je armen verticaal boven je hoofd liggen. Strek je rechterhand zo ver mogelijk uit. Doe dit vervolgens ook met je linkerhand en daarna met beide handen tegelijk. Combineer deze strekoefening van je handen en armen met de strekoefening van je hielen en benen. Breng je armen weer over het zand terug naast je lichaam. Doe een poosje niets en geniet van de rust in jezelf."

Extra oefeningen

Henny: "Alle oefeningen uit de vorige uitgaven van Beauty Wellness Magazine kun je ook toepassen op het strand. Maak ze je eigen en doe ze met plezier!" «

Met dank aan: Henny Heuff