

Tijdens het werk zittend achter je bureau stiekem oefeningen doen. Volgens bewegtherapeut en stoelmasseur Saskia van der Valk helpt het om nek- en rugklachten te voorkomen. Op de Gezondheidsbeurs, volgend weekeinde in de Jaarbeurs Utrecht, presenteert ze oefeningen uit haar boek *DeskFIT*.

Door Ingrid Beckers



► Saskia van der Valk demonstreert een van haar 'verborgen' oefeningen met behulp van een bureauwerker. Foto: GPD/PPT Design/Danny Romeijn

Trainen achter je bureau

Ga rechtop zitten met je rug tegen de leuning. Leg vervolgens beide handen onder je kin en druk je ellebogen naar beneden. "Voel je die buikspieren?", klinkt het enthousiast aan de andere kant van de telefoon. Nou en of!

Deze zogeheten nadenkhouding is een van de tien onzichtbare vergaderoefeningen uit het boekje *DeskFIT*, in eigen beheer uitgegeven door voormalig atlete Saskia van der Valk. Je kunt de oefeningen ongemerkt doen; zittend aan tafel of achter een bureau – terwijl je net doet alsof je heel hard aan het werk bent. Tijdens de Nationale Gezondheidsbeurs, komend weekeinde in de Utrechtse Jaarbeurs, presenteert Van der Valk een reeks oefeningen uit haar boek.

Als atlete verbrak Van der Valk als lid van het team van sprintster Nellie Cooman in 1981 het Nederlands record op de estafette. Tegenwoordig werkt ze als docent lichamelijke opvoeding, bewegtherapeut en stoelmasseur. Het idee voor *DeskFIT* ontstond toen ze na haar eerste zwangerschap last kreeg van rug en bekken. Ze onderging allerlei therapieën. Niks hielp.

Slechts de oefeningen in het boek *Zelfbeheersing door genezing van de kringspieren* van de Israëlische bewegingstherapeute Paula Garbourg brachten haar verlossing. Van der Valk: "Het was een openbaring om te merken hoeveel invloed de stand van bijvoorbeeld tong en ogen uitoefenen op de rest van je lichaam. Veel mensen leggen hun tong ongemerkt tegen de voortanden aan waardoor spanning in de nek trekt. Heb je last van je nek? Druk dan het puntje van je tong maar eens tegen je ondertanden aan. Je merkt toch gelijk verschil?"

DeskFIT bevat 46 oefeningen voor rug, nek, schouders, ogen, armen, handen en buik. Van der Valk putte niet alleen inspiratie uit het boek van Paula Garbourg, maar ook uit vele andere alternatieve bewegtherapieën, plus haar eigen ervaring. "De oefeningen zijn na een lang proces van ontwikkelen, uitproberen en verbeteren ontstaan." Kern van *DeskFIT* is dat mensen hun lichaam op een gemakkelijke manier even tussendoor zittend kunnen trainen. Tijdens het werk achter een bureau, maar ook in de file of thuis op de bank voor de televisie.

"De truc is dat spieren worden getraind via de energiebanen die zijn gedefinieerd in de Chinese acupunctuur. Deze energiebanen eindigen of beginnen in gezicht, handen en voeten. Door de spieren van de handen, voeten of gezicht te trainen, komt er meer energie in de energiebanen. Daardoor verminderen klachten op plekken waar de energiebaan overheen loopt. En vandaar ook dat je buikspieren kunt trainen door oefeningen met handen en voeten."

Natuurlijk, als je rug- en nekklachten hebt, kun je naar een fysiotherapeut. Mensen moeten dat ook blijven doen, vindt Van der Valk. Haar boekje is bedoeld als aanvulling op andere therapieën. "Punt is dat mensen meestal niet meer dan één keer per week naar de fysiotherapeut of sportschool gaan. De oefeningen die je daar doet, zijn thuis vaak lastig vol te houden. Laat staan dat je ze op je werk kunt doen."

Een wasbordje kweken terwijl je vergadert? Nee, dat zal niet lukken met de oefeningen in *DeskFit*. En je hart-longconditie gaat er ook niet door vooruit. "*DeskFIT* is in de eerste plaats een houdingstraining", zegt Van der Valk. "De oefen-

ingen helpen mensen om achter hun bureau de juiste houding aan te nemen. Daardoor verminderen klachten en zitten ze fitter achter hun bureau." Vooruit, eentje nog: ga met de rug tegen je leuning zitten en druk vervolgens beide handruggen en de bovenkant van de vingers stevig tegen de onderkant van je bureaublad. Zo. Als het goed is, zit je nu helemaal kaarsrecht.

Nationale Gezondheidsbeurs

De Nationale Gezondheidsbeurs wordt gehouden van vrijdag 21 januari tot en met zondag 23 januari in de Jaarbeurs in Utrecht, dagelijks van 10 tot 17 uur. Belangstellenden kunnen er terecht voor allerhande informatie over gezond leven in de categorieën medisch, verzorging, voeding, wellness en sport. Bezoekers kunnen tal van gezondheidstesten doen, waaronder gewicht- en hartritmetesten, oogmetingen, gehoortesten, schoentesten en tandvlees- en mondgezondheidstesten. Entree: €12,50 per persoon. Zie ook: www.denationalegezondheidsbeurs.nl.