

Nieuwsbrief maart 2020

SPORTIEF WANDELEN EN NORDIC WALKING



In deze rare tijden willen we graag iets van ons laten horen. We gaan de derde week in dat er niet wordt gewandeld. Wij missen het mooiste seizoen van het jaar om samen te lopen. Het ontluikende groen in de bossen en de jonge gansjes in de bosvijver. En we missen elkaar en elkaars verhalen. Hoe lang gaat dit nog duren? We moeten er even niet aan denken. In deze nieuwsbrief vind je een tip van Anton, oefeningen van Kitty en Riet en een bericht van Angelique.

TIP VAN ANTON

Anton heeft in Heumen samen met andere trainers filmpjes gemaakt met allerlei oefeningen. Deze zijn te zien op www.fitenfunheumen.nl (voorheen Old Socks) onder het kopje Thuis in Beweging. Er worden allerlei oefeningen voorgedaan want we willen fit blijven.

OEFENINGEN VAN KITTY

Voor een gezonde dosis goede zin....blijf in beweging...blijf sterk.
Een "goedemorgen" oefening voor op bed...een stevige start van de dag.

1. DE BENEN ZWAAIEN.

Voor u begint, haal drie keer diep adem door de neus en blaas rustig uit door de mond, u spant daarbij de buikspieren stevig aan naar binnen.

Ga lekker op de rug liggen met de benen gestrekt op het bed. De armen heeft u langs het lichaam op het matras liggen.

U zwaait het rechterbeen gestrekt omhoog ter hoogte van de heup of richting de heup. Dit kunt u 15 x herhalen. Daarna ook nog even het linker been

- Is de oefening te zwaar...smokkelen mag, maak dan 3x5 bewegingen en rust tussendoor even uit.
- Wissel af tussen hoger en lager zwaaien.
- Tel hardop mee van 15 terug naar 1...dat motiveert.

Oefeningen op een rechte stoel.

2. DE KNEIEN BUIGEN EN STREKKEN

U zit recht op de stoel, het liefst met de rug los van de rugleuning.

De knieën heeft u uit elkaar en de voeten recht op de grond (de tenen en hakken raken de vloer).

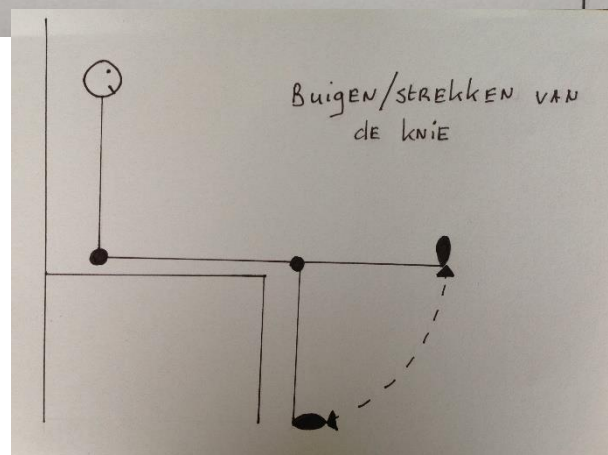
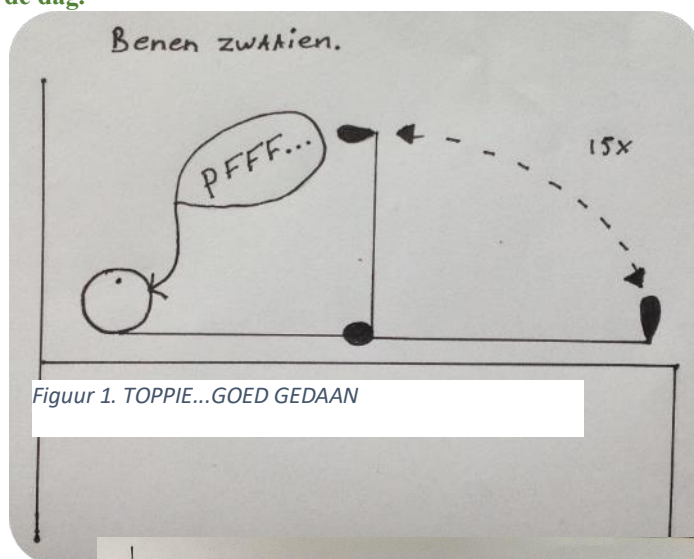
U gaat 30x de rechter knie buigen en strekken. Zet de voet iedere keer weer stevig op de grond.

Nu ook 30x de linker knie.

Span uw spieren in het hele been stevig door.

Probeer niet te schommelen met de knie of op te zwaaien vanuit de heup.

- Is de oefening te zwaar...geen probleem...2x 15 bewegingen mag ook.
- Terugtellen van 30 naar 1 werkt motiverend.
- Langzaam tellen maakt de oefening duidelijk zwaarder.
- Heel veel succes allemaal en een dikke knuffel van Kitty!



TIPS VAN RIET

Wandelen is nog goed mogelijk.

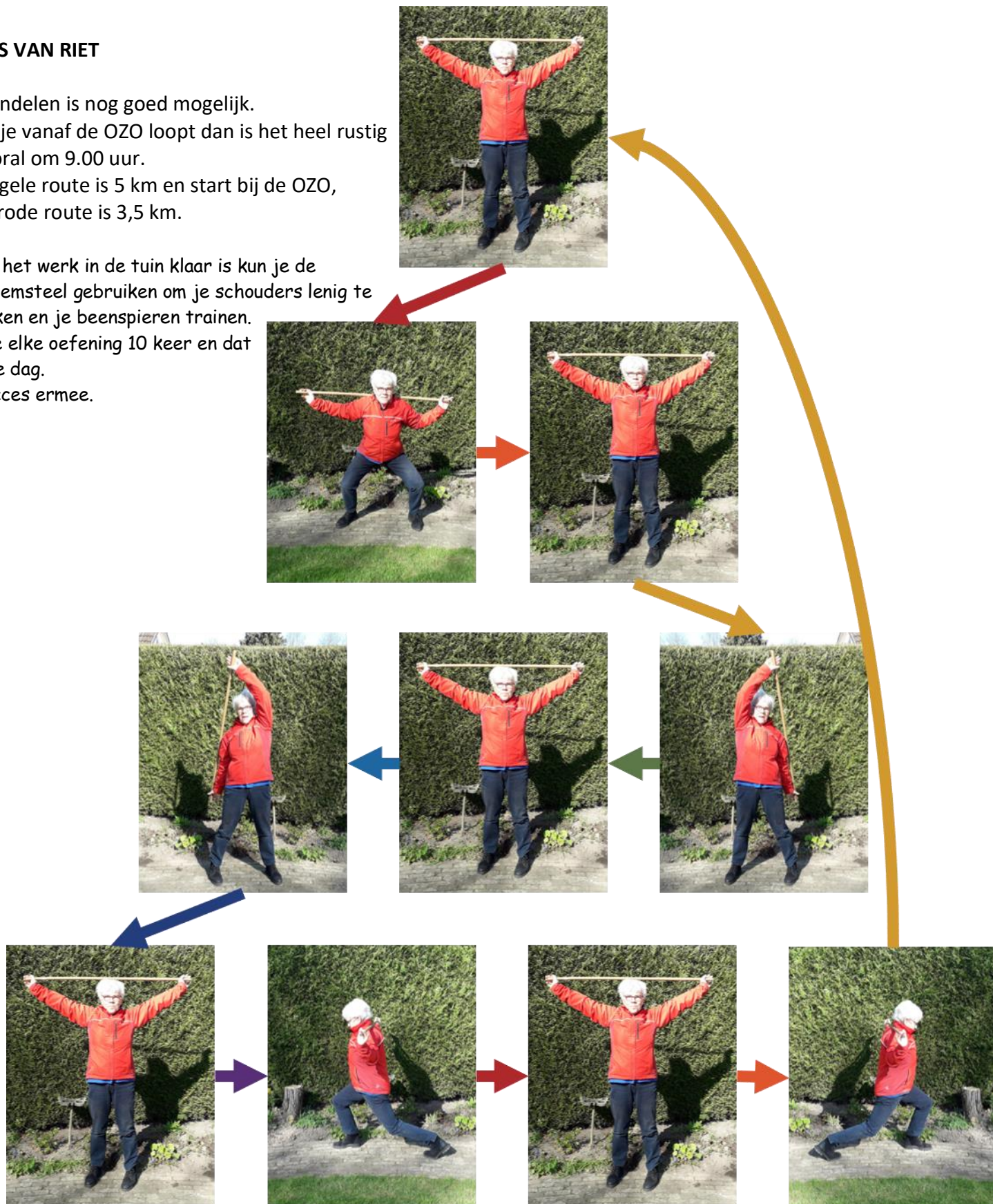
Als je vanaf de OZO loopt dan is het heel rustig vooral om 9.00 uur.

De gele route is 5 km en start bij de OZO, de rode route is 3,5 km.

Als het werk in de tuin klaar is kun je de bezemsteel gebruiken om je schouders lenig te maken en je beenspieren trainen.

Doe elke oefening 10 keer en dat elke dag.

Succes ermee.



BERICHT VAN ANGELIQUE

Angelique is n.a.v. het bevolkingsonderzoek doorgestuurd omdat er iets te zien was wat er niet hoorde. Ze heeft een voorstadium van borstkanker. In eerste instanties zou er een borst besparende operatie plaatsvinden en daarna bestraling. Na een MRI bleek dat de hele borst verwijderd moet worden. Dat gaat 2 april gebeuren in Boxmeer. Waarschijnlijk is er geen nabehandeling nodig. Wij wensen Angelique heel veel sterkte en een voorspoedig herstel.

Wil je iets laten horen aan Angelique dat kan naar Houtzager 12, 6603 LS Wijchen, atheunissen68@gmail.com