

Nieuwsbrief Happy2Move Eindhoven

december 2019

Beste wandelaars en Nordic Walkers,

Het jaar is weer bijna om, tijd om even terug te blikken:

- Dit jaar hebben we meer buien gehad dan alle jaren hiervoor 😞
- De zomer was warm, maar niet zo erg als in 2018, gelukkig konden we met een koelsjaaltje goed wandelen
- De zondag Nordic groep is aan het slinken, de vrijdagochtend wandelgroep groeit een beetje, de vrijdagochtend Nordic groep blijft redelijk stabiel.
- Dit jaar waren er ongelooflijk veel paddenstoelen
- We hebben weer een paar mooie wandelingen gemaakt in de omgeving van Eindhoven
- De WieWitWa Quiz deelname was voor een eerste keer succesvol en gezellig!
- Weer terug naar Joe Mann, na de brand vorig jaar.
- Ik heb genoten van alle wandelingen!

En nu staat kerst weer voor de deur, daarom een gezellige, afsluitende, korte wandeling voor wie wilt met daarna een drankje bij mij thuis.

Allemaal heel fijne Kerstdagen en veel gezondheid en (wandel)plezier in 2020!

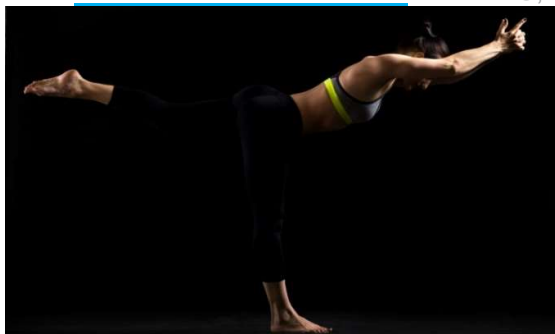
Ina



Romptraining zonder matje

Goede rompspieren zijn essentieel voor blessurevrij hardlopen en wandelen, maar hoe train je die? Staand!

door [Redactie Runner's World](#) DINSDAG, 14 JUNI 2016, 11:30

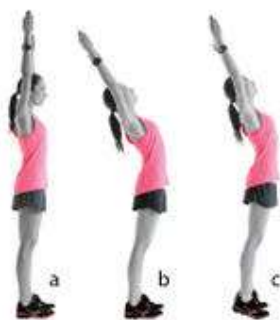


Deze *stand-up running act* is ideaal om buik- en rugspieren aan te spannen en ook heup- en bilspieren sterker te maken.

Zo houd je het mechanische hart van je loopbeweging in vorm, want het zijn vooral je heupen en billen die de kracht genereren om te lopen. Toch ga je niet zomaar in elke situatie gemakkelijk naar de grond voor een serie traditionele oefeningen, zoals de plank en sit-ups. Die laatste zijn bovendien niet bij elke deskundige even populair. Wat nu?

Kies voor deze, vanuit de yoga overgewaarde staande oefeningen, die goed zijn voor je houding, balans en je hele romp. Zonder matje! Doe elke oefening vijf keer en bouw de serie uit naar tien tot vijftien herhalingen.

Staande crunch



Goed voor je: diepgelegen rompspieren en de buikspieren die zorgen voor je sixpack.

Doe dit:

- Ga rechtop staan en maak je lang.
- Streck je armen omhoog (a).
- Hang lichtjes achterover (b).
- Adem uit en gebruik je buikspieren om weer rechtop te komen.
- Zorg dat je schouders mooi recht boven je heupen uitkomen.

Maak het nog een stukje pittiger:

Doe dezelfde oefening, maar dan op je tenen (c).

Kniebuig twist



Goed voor: diverse buik-, heup- en bilspieren.

Doe dit:

- Ga rechtop staan en adem uit.
- Maak een kniebuiging en zak naar beneden.
- Druk je billen goed naar achteren
- Streck je armen schuin omhoog (a).
- Adem uit en draai je romp naar rechts.
- Streck je rechterarm horizontaal naar achteren (b).
- Adem in en keer terug naar de centrale kniebuigstand.
- Adem uit en draai naar links.
- Streck nu je linkerarm naar achteren.

Of nog een stukje pittiger:

Zak nog iets dieper in. Breng nu je linker elleboog voorbij je rechterknie (c).

Kniebuig balans



Goed voor je: diepgelegen rompspieren, buikspieren, heupbuigspieren, bils spieren en hamstrings (achterkant bovenbenen).

Doe dit:

- Ga rechtop staan en draai je knieën en voeten iets naar buiten.
- Adem in en breng je armen omhoog.
- Adem uit en maak een kniebuiging (a).
- Adem in en breng je gewicht naar je linkervoet.
- Tegelijkertijd komt je rechervoet van de grond (b).
- Adem uit en keer terug in de kniebuigstand.
- Herhaal de oefening dan met de andere kant.

Maak het nog een stukje pittiger:

- Til het losse been nog een stuk hoger dan bij (b).
- Kies voor meer herhalingen.

Balanceren



Goed voor je: diepgelegen rompspieren, spieren van je wervelkolom, heupbuigers en bils spieren.

Doe dit:

- Ga rechtop staan, adem in en hef je rechterknie.
- Strek je armen zijwaarts tot horizontaal.
- Adem uit en strek het rechterbeen (a).
- Adem in en breng het rechterbeen rustig terug tot stand.
- Adem uit, hef je armen omhoog.
- Kantel naar voren en breng je rechterbeen naar achteren (b).
- Keer terug tot stand en doe de twee oefeningen met je linkerbeen.

Maak het nog een stukje pittiger:

Kantel met je linkervoet aan de grond voorover. Strek je armen horizontaal naar voren en strek je rechterbeen naar achteren, totdat je been en romp een rechte lijn vormen (c).

(Tekst: Sage Rountree, Afbeelding (boven): iStock)

AGENDA

- **Maandagavond 23 december:**
 - **19 uur vertrek voor korte kerstwandeling**
 - **20 uur koffie/thee met lekkers bij Ina thuis**
- **Maart wordt er weer een voorjaarswandeling gepland, waarschijnlijk in Weert**
- **14 Maart, de WieWitWa Quiz, jullie zijn allemaal welkom!!**
- In april/mei wordt er een lange wandeling (12 km) in Limburg op een **zaterdag** georganiseerd, deze is in voorbereiding

GEEN TRAINING: 29 november, 27 en 29 december