

Nieuwsbrief Happy2Move Eindhoven

Januari 2020

Beste wandelaars en Nordic Walkers,

Het nieuwe jaar is weer begonnen, sommige mensen beginnen het jaar met goede voornemens. Uit onderzoek is gebleken dat velen na 1 week het goede voornemen niet meer volhouden of gestopt zijn.

Daarom voor iedereen met een goed voornemen over beweging in deze nieuwsbrief een aantal tips voor sterkere spieren.

Er staan weer diverse wandel-activiteiten gepland dit nieuwe jaar, waarvan de eerste komende zondag al. Het Joe Mann wandelevenement vanaf het Boshuys. (zie onderaan deze nieuwsbrief) We vertrekken om 9 uur voor de 7 km wandeling.

Helaas zijn er ook een aantal trainingen die ik moet laten vervallen. Zo ben ik benaderd om 2 zondagen in februari assistent trainer voor de Via Vierdaagse bij startbijeenkomsten voor deelnemers aan de Nijmeegse 4-daagse te zijn. Daar kon ik geen Nee tegen zeggen 😊.

Allemaal een mooi, gezond en lekker wandeljaar!

Ina





Sterkere spieren in 20 minuten met thuisfitness

Meer dan een stoel, het aanrecht en een waterflesje heb je niet nodig

Beeld: Getty Images | Saskia Grootegoed | Gepubliceerd: 24-10-2019 | Gewijzigd op: 06-11-2019

Gelukkig hoef je de deur niet uit om te trainen. Met huis-tuin-en-keukenfitness krijg je sterke spieren en sta je letterlijk steviger in je schoenen. Deze acht oefeningen van het Kenniscentrum Sport doe je in twintig minuten thuis, twee keer per week. Bij je eigen stoel of op je eigen trap.

Oefening 1: beenspieren versterken

Kom zitten op een stoel, je billen raken net de achter leuning van de stoel, je rug is er een klein stukje van af. Let op dat de stoel niet te hoog is; je moet je voeten plat op de vloer kunnen plaatsen. Houd de wervelkolom tijdens de oefening goed gestrekt. Dit doe je door je hoofd, nek en rug zo veel mogelijk in een verticale lijn te brengen. Plaats nu je handen ontspannen op de bovenbenen. Til je rechtervoet iets op, strek je been en buig hem weer. Herhaal dit tien keer zonder dat de voet de vloer raakt. Plaats vervolgens je voet terug op de vloer. Doe hetzelfde met het linkerbeen. Wil je de oefening intensiveren? Houd het been dan drie tellen gestrekt voordat je hem weer buigt.

Oefening 2: Benen strekken naast de stoel

We trainen nogmaals de beenspieren, maar dit keer iets intensiever. Doe deze oefening staand naast een stoel. Plaats een hand op de stoelleuning. Dit zorgt voor balans tijdens het oefenen. Zet de voeten iets uit elkaar. Til nu het rechterbeen met gebogen knie op, totdat het bovenbeen horizontaal is. Strek het been vervolgens uit in de lucht en houd het daar een tel. Buig je been weer en zet de voet langzaam terug op de vloer. Doe hetzelfde met het linkerbeen. Herhaal de oefeningen tien keer met ieder been. Je kunt je been ook wat langer in de lucht houden, bijvoorbeeld drie tot vijf tellen.

Oefening 3: Armen versterken met de waterfles

Ga je bij glad weer onderuit, dan zijn sterke arm- en schouderspieren cruciaal om je val te breken. Met deze oefening train je de spieren van de bovenarmen en schouders. Gebruik gevulde waterflesjes van een halve liter als alternatief voor de gewichtjes uit de sportschool. Neem in ieder hand een waterfles en breng je handen

voor de schouders. De armen zijn gebogen. Duw je ellebogen stevig in je zij. Strek de armen vervolgens uit boven je hoofd. Zorg ervoor dat de schouders ontspannen blijven. Dit doe je door de schouders niet op te tillen, maar laag te houden. Buig je armen weer. Herhaal de oefening tien keer en rust daarna even uit.

Oefening 4: Schommelen

Met deze oefening train je naast je spieren ook je coördinatievermogen. Dat helpt om je loopsnelheid te vergroten en vallen te voorkomen. Kom in het midden van de kamer staan. Zet de voeten iets uit elkaar zodat ze op heupbreedte staan. Om je balans te bewaren plaats je de handen in je zij of spreid je ze zijwaarts. Buig een stukje door de knieën. Breng nu langzaam het gewicht op het linkerbeen en til het rechterbeen zijwaarts omhoog. Houd het been maximaal drie tellen opgetild en zet dan de rechervoet weer terug op de vloer. Oefen vervolgens met het andere been. Doe de oefening tien keer met ieder been. Blijft het een beetje wankel met de handen in de zij? Oefen dan voor het aanrecht. Pak met je handen de rand van het aanrecht vast, buig door de knieën en til om en om het been zijwaarts.

Oefening 5: Bijna zitten en weer gaan staan

Deze oefening is een fikse training voor de bovenbeenspieren. Kom staan voor een stoel, de achterkant van de benen raken net de zitting. Til de armen op totdat ze horizontaal zijn, gelijk aan de hoogte van de schouders. Dit geeft je meer balans. Buig door de knieën en kom naar beneden, alsof je op de stoel wilt gaan zitten. Net voordat je billen de zitting van de stoel raken, strek je de benen en kom je weer rechtop staan. Let er bij het naar beneden gaan op dat je de onderrug niet hol maakt. Dit doe je door de navel naar binnen te brengen, je houdt je buik iets in. Het is niet erg als de hakken iets van de vloer komen. Kijk tijdens de oefening naar een vast punt, bijvoorbeeld een stipje op de muur. Door je aandacht te fixeren op één punt verlies je minder snel je evenwicht. Herhaal de oefening vijf keer en rust dan uit op de stoel.

Oefening 6: Beenspieren trainen op de trap

Sta onder aan de trap en pak met een hand de trapleuning vast voor balans. Stap met de rechervoet op de eerste trede van de trap. Til vervolgens de knie van het linkerbeen een stuk op, totdat het bovenbeen horizontaal is. Zet dan de linkervoet naast de rechter. Je staat nu met twee voeten op de eerste trede van de trap. Stap met de rechervoet terug naar beneden en plaats de linkervoet naast de rechter. Je staat nu weer onder aan de trap. Herhaal deze oefening vijf keer. Vervolgens doe je de oefening beginnend met de linkervoet, ook vijf keer. In het begin moet je de hersenen misschien even flink kraken om de coördinatie van de oefening onder de knie te krijgen. Oefen in een langzaam tempo, net zolang tot je deze zonder denken uit kunt voeren. Vervolgens kun je het tempo iets versnellen. Zorg wel dat je te allen tijde je evenwicht bewaart.

Oefening 7: De wervelkolom soepel maken

Door regelmatig om je as te draaien (een beweging die we in het dagelijks leven niet zo vaak maken) groeien de wervels van de rug minder snel aan elkaar of scheef. Zo blijft je rug soepeler. Daar heb je op allerlei momenten profijt van; met een flexibele rug pak je gemakkelijker iets op. Doe deze oefening in het midden van de kamer of zittend op een stoel. Zet de voeten een stukje uit elkaar. In iedere hand houd je een waterfles. Het gewicht van de waterfles helpt om de rug rechtop te houden. Buig de armen, de waterflessen komen ter hoogte van je schouders. Houd de waterflesjes bij de schouders en draai de romp zo ver mogelijk naar links. Kom terug en draai de romp naar rechts. Kom terug naar het midden en herhaal de oefening.

Oefening 8: De voeten en enkels trainen

De voet bestaat uit tientallen spieren en gewrichten die je helpen stevig te staan en soepel te lopen. Heb je ook nog eens sterke enkelspieren, dan heb je minder kans je enkel te verzwikken. Doe de oefening bij voorkeur staand naast een stoel. Sta goed rechtop en leg een hand op de rugleuning van de stoel. Zet de voeten iets uit elkaar. Til nu langzaam de hakken omhoog en duw de tenen in de vloer. Rol je voet af en kom terug. Nu gaan we de andere kant op: til de tenen langzaam op en duw de hakken stevig in de vloer. Kom terug en plaats de hele voet weer op de vloer. Herhaal de oefening vijf tot tien keer. Gaat het gemakkelijk, blijf dan een paar tellen op je tenen en hakken staan voordat je terug beweegt naar de vloer. Verlies je snel je balans, dan kun je deze oefening ook zittend op een stoel doen.

Bron(nen):

- [Plus Magazine](#)

AGENDA

- **Zondag 26 januari om 9 uur vertrek voor deelname Joe Mann Bosloop.**
- **14 Maart, de WieWitWa Quiz, jullie zijn allemaal welkom!!**
- **22 Maart de voorjaarswandeling in Weert**
- **Zaterdag 6 juni is er een lange wandeling (12 km) in Limburg, door Geuldal**

GEEN TRAINING:

- Zondag 9 februari, mogelijk neemt Marian dan de training over
- Zondag 16 februari
- Zondag 12 april
- Vrijdag 15, 22 en 29 mei
- Zondag 17, 24 en 31 mei

26

Jan
2020

Joe Mann Wandelevent

Wandelen

Gelijktijdig met de 63^{ste} Joe Mann Bosloop zal op 26 januari het 1^e Joe Mann Wandelevent plaatsvinden.

In navolging van o.a. GVAC is invulling gegeven aan een formule waarbij de wandeltocht wordt gecombineerd met de cross, die onderdeel is van de Kempische Crosscompetitie. En zo stond al vrij snel de datum en de naam vast: zondag 26 januari 2020 en "Joe Mann Wandelevent". Voor de start- en finishlocatie is gekozen voor het Boshuys, Sonseweg 39 in Best. Hier zijn voldoende faciliteiten om de wandelaars een goede startplek te bieden. En deze locatie ligt natuurlijk midden in de prachtige natuur van de bossen en heide tussen Best en Son. Daarbij is deze locatie toch kort genoeg bij de start van de cross, zodat het wandelen eventueel te combineren zal zijn met het aanmoedigen van de hardlopers.

Er is gekozen voor 3 afstanden met ieder een eigen route. De afstanden en starttijden staan hieronder. Afmelden voor alle afstanden is uiterlijk om 14:00 uur.

21 km: 8:00-9:30 uur

14 km: 8:00-10:30 uur

7 km: 8:00-11:30 uur

Voor nadere informatie kun je ook terecht op onderstaande wandelagenda van de KWBN

[Wandelagenda KNWB](#)

Wanneer: 26 Jan 2020 , 08.00 - 14.00 uur

Waar: Sonseweg 39, Best

