

NIEUWSBRIEF BUURTSPOORTCOACH RIVIERENBUURT/STATIONSBUURT



Sportief de
Lockdown
door




Op 15 december heeft de overheid weer een lockdown aangekondigd, deze zal van kracht zijn tot 19 januari 2021. Dit betekent dat we niet meer samen kunnen sporten zoals we dat voor de lockdown hebben gedaan en dat is natuurlijk ontzettend jammer, zeker omdat **beweging juist in deze tijd zo belangrijk** is voor ons. Het zorgt voor meer energie, ontspanning en het maakt ons weerbaarder tegen ziekten. Daarom zullen wij jullie online begeleiden bij het in beweging blijven. Elke twee weken sturen wij jullie een beweegschema met spierversterkende oefeningen zodat we samen ook in deze tijd fit kunnen blijven. Dus doe met ons mee en meld je aan bij Casy! Je krijgt het schema via WhatsApp en er staan filmpjes op ons YouTube pagina: <https://www.youtube.com/channel/UCVEVbJi0Prxg8Rz53qiS1xw> Blijf fit en gezond en we hopen jullie allen weer in januari te zien op het veld of in de gymzaal.

Tips om deze lockdown goed door te komen:

- Ga elke dag naar buiten voor een stevige wandeling van minimaal een half uur
- Doe spierversterkende oefeningen (zie beweegschema)
- Eet gezond, verse groenten en fruit en zo min mogelijk bewerkt voedsel (uit pakjes)
- Blijf in contact (telefonisch of fysiek op afstand) met de mensen om u heen
- Zorg goed voor jezelf

Meld je aan bij buurtsportcoach Casy



<p>Buikspieren</p> <p>Ga met je rug op de vloer liggen met je benen languit. Je voeten hebben hun punten naar het plafond gericht. Reik met je armen naar boven alsof je iets wilt vastpakken. Til hierbij ook je linkerbeen omhoog. Rol hierna langzaam weer terug en relax. Doe dit 12 keer.</p> <p>Herhaal de oefening 3 keer.</p>	
<p>Schuine buikspieren</p> <p>Ga op je rug op de vloer liggen met je handen achter je hoofd. Breng je knieën richting je borst en trek je schouders omhoog van de vloer af.</p> <p>Je draait in je taille naar de linkerkant richting de grond, waarbij je je linkerbeen gebogen houdt en je rechterbeen gestrekt. Je rechterelleboog moet naar je linkerknie wijzen. Doe hetzelfde maar nu richting je rechterkant. Doe dit 12 keer.</p> <p>Herhaal de oefening 3 keer.</p>	
<p>Bovenbenen</p> <p>Dit is een simpele oefening die je kunt doen als je zit en wil opstaan. Het is belangrijk dat je opstaat zonder je handen te gebruiken, omdat je dan voor sterke benen zorgt. Blijf even rechtop staan en ga dan weer zitten. Doe dit 12 keer.</p> <p>Herhaal de oefening 3 keer.</p>	
<p>Bovenbenen</p> <p>Ga staan met voeten op schouderbreedte en iets door je knieën gebogen. Stap vervolgens met je linkerbeen een flinke stap naar voren en zak door het been waarbij je zorgt dat je niet met je knie over je tenen gaat. Kom terug en stap hierna met je rechterbeen naar voren. Doe dit 12 keer.</p> <p>Herhaal de oefening 3 keer.</p>	