

Blijf in beweging!



In deze moeilijke periode waarin we veel thuis zijn, is het misschien lastig om aan voldoende beweging te komen. Bewegen en gezond eten en drinken is goed voor iedereen, maar wat kun je alleen thuis doen?

Om die vraag te beantwoorden hebben we contact gezocht met de wijk sportcoach van de wijken Centrum en Gors, Aram Bakr. Aram werkt bij Spurd en is het aanspreekpunt voor sport en beweging, met als doel meer mensen, van alle leeftijden, aan het sporten en bewegen te krijgen of te houden. Aram houdt zich in deze tijd van corona vooral bezig met het informeren en inspireren van bewoners.

Filmpjes

Spurd heeft op het eigen youtube-kanaal veel filmpjes geplaatst. Zoek maar eens op Spurd Sport. Naast verschillende beweefilmpjes (voor jong en oud) staan er ook gezonde kookvideo's op. De filmpjes zijn ook terug te vinden op de facebook- en instagram-pagina van Spurd, en uiteraard op de eigen website. Er is inmiddels op de site van Spurd een aparte pagina gemaakt voor senioren sport. Deze is te vinden op www.spurd.nl/spurd-senioren-sport-voor-thuis.

Door heel Purmerend fietsen de wijk sportcoaches om jongeren te stimuleren om te bewegen, uiteraard wel volgens alle coronarichtlijnen.

Nu denkt u misschien: ik heb geen internet, dus ik kan de filmpjes niet bekijken, maar wil wel graag de beweegtips hebben. Dat snappen we, en daarom heeft Aram enkele beweegtips voor u. Doordeweeks kunt u natuurlijk meedoen met 'Nederland in beweging' op NPO1. Daarnaast heeft Aram de volgende oefeningen om te doen:

1. Bekken kantelen

Uitgangspositie: liggend op bed of zittend in een stoel.

2. Rompoefening en buikspierkracht

Uitgangspositie: zittend in een stoel, de rug los van de rugleuning.

3. Triceps (achterkant bovenarmen)

Uitgangspositie: zittend in een stoel met in elke hand een gevuld flesje water; onderarmen tegelijk naar de schouder toebrengen.

4. Bovenrugspieren

Uitgangspositie: zittend in een stoel met in elke hand een gevuld flesje water; ellebogen ter hoogte van de schouders houden en de armen tegelijk omhoog bewegen.

5. Squat (versterken bovenbeenspieren)

Uitgangspositie: sta rechtop en zet de voeten in spreidstand, iets verder uit elkaar dan schouderbreedte; buig beide benen alsof je op een stoel gaat zitten, kom weer omhoog en herhaal dit.

6. Opdrukken tegen de muur

Uitgangspositie: plaats de handen op de hoogte van de schouders en met bijna gestrekte armen tegen de muur; zet de voeten iets schuin naar achteren. Hoe verder de voeten van de muur staan, hoe zwaarder de oefening wordt.

Tips

We hopen natuurlijk dat de coronamaatregelen niet meer nodig zijn en iedereen zich weer vrij kan bewegen, zonder gevaar voor besmetting. Maar mocht het slecht weer zijn of u heeft zin om thuis te sporten, dan kunt u altijd deze tips nog eens nalezen. Mocht u nog een leuk idee of vraag hebben en/of meer informatie willen, dan kunt u contact opnemen met Aram via e-mail: aram.bakr@spurd.nl, of telefonisch via 0299-418100.

We wensen iedereen veel plezier en sportiviteit toe. ●

Lente!



