

CORONAVIRUS SPORT EN BEWEGING

6 april

Lieve collega's,

Alle sportcentra blijven nog tot minimaal 28 april gesloten en dit is echt heel jammer maar zo begrijpelijk en noodzakelijk. Het is meestal een drukke boel in de sportscholen, leuke interacties tijdens de teamsporten en vooral een sociaal gebeuren naast de fysieke inspanning die geleverd wordt.

Naast het feit dat je met je team aan het trainen bent om (nog meer) te kunnen winnen of dat je aan het trainen bent om dat killer-summer-body te krijgen is het vooral de ontspanning die je door de inspanning krijgt. Dit is zo belangrijk voor je lijf maar ook voor je mind. Juist nu is het van groot belang dat je in beweging komt/blijft.

Thuiswerken en thuis blijven betekent dat bijna alles binnen die 4 muren gedaan moet worden. Als je al naar buiten gaat dan moet dat zoveel mogelijk alleen, met een familielid of op een afstand van 1,5 meter met een sportmaatje. Doe dat!

Ook collega's die normaal gesproken niet van het sporten zijn, wil ik aanraden om bewust te bewegen. De beweging die je normaalgesproken in je werk hebt, heb je nu niet. Wie weet komt er iets langs wat je echt leuk gaat vinden.

Ik wil wel even waarschuwen dat als je normaal gesproken niet aan sport doet, het niet verstandig is om nu op volle kracht van start te gaan. Dit vergroot de kans op overbelasting en blessures. Bouw het langzaam op of houd het op je "werk-beweging" zoals trappen lopen, half uurtje wandelen, zitten-opstaan. Voor de collega's die wel aan sport doen wil ik ook nog meegeven dat thuis sporten anders is dan op de sportschool. Houd er rekening mee dat de apparaten op de sportschool je in de juiste houding 'dwingen', dit is thuis niet het geval dus let goed op.

Er zijn zoveel mogelijkheden om leuk te bewegen. Ik zal jullie een paar voorbeelden geven:

Buiten

Hardlopen <https://www.runnersworld.com/nl/schema/a24204343/trainingsschema-beginners/>

Wandelen, Voetballen, Basketballen, Badmintonnen, Fitness, Fietsen

Binnen

Dansen/fitness <https://www.youtube.com/channel/UCBINFWq52ShSgUFEoynfSwg>

Pilates, Yoga

Daarnaast kan je online de leukste sportitems kopen om zo bijv. je fitnessapparaten te vervangen door andere tools. Kijk wat bij je past en of je de investering waard vindt.

Zorg tijdens en na het sporten dat je genoeg water drinkt. Dit is belangrijk voor de hydratering en verkoeling van je lijf. Zeer belangrijk in deze tijd van Corona is dat je voldoende rust neemt, zorg dat je lichaam kan herstellen na de geleverde inspanning. Ga nu niet dagelijks vol aan de bak sporten maar doseer het.

Blijf bewegen en zorg goed voor jezelf, je gezin en elkaar.

Vriendelijke sportieve groetjes,

Yvette Tol (Preventiemedewerker)