

Just Do It!

Sportjournaal



Week 13
23 maart t/m 29 maart

Afgelopen week zijn we begonnen met het sportjournaal en hebben inmiddels de eerste filmpjes van de challenge van vorige week mogen ontvangen 😊 Afgelopen weekend was het mooi weer en ook de komende dagen blijft de zon schijnen. Pak je hardloepschoenen en ga tussen de lessen en het leren door. Lekker naar buiten!

Let wel: neem de richtlijnen van het RIVM in acht. Houd je daaraan!

- Denk niet alleen aan **jezelf** maar vooral aan het risico voor **anderen**.
- Blijf **thuis** bij klachten (neusverkoudheid, hoesten, keelpijn of koorts). Mijd daarbij sociaal contact.
- Minimaal 1,5 meter afstand.



- Geen handen, knuffels of boksen geven. Afstand = afstand.
- Ga bij voorkeur met iemand uit je eigen gezin.

En vergeet niet:



#CHALLENGE WEEK 13

Gebruik een lijn van het laminaat of de vloer, oft rek een denkbeeldige lijn op de vloer. Plaats om de 50 cm een wc-rol op, 30 cm links of 30 cm rechts van de lijn. Je patroon kan er zo uit komen te zien:

```

      X
X   X       X   X       X
      X           X
  
```

Zet een lekker muziekje aan van ongeveer 120 BPM en zet op elke beat een stap:

- wc-rol in het midden; hup op 2 voeten (1 links en 1 rechts van de wc-rol)
- wc rol op links; hink vlakbij de wc-rol op je linkerbeen
- wc rol op rechts; hink vlakbij de wc-rol op je rechterbeen

Na 8 tellen, heb je 8 tellen om terug te lopen naar het begin van je wc-rollen parcours. Blijf oefenen en deel je dans met je gymdocent of via Instagram of You-tube.

Meneer Meinema geeft een voorbeeld:



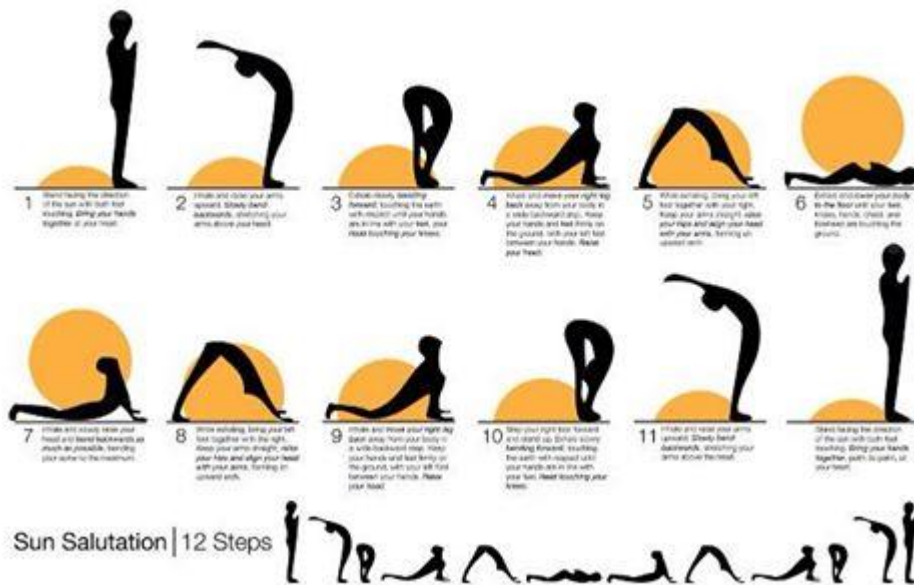


Dance Challenge WC rollen

<https://youtu.be/5VjUhmbv78E>

Wil je je **zelfredzaamheidcijfer** omhoog krijgen? Stuur je docent een filmpje van de uitvoering van jouw challenge!

Work-out of the week: DE ZONNEGROET



Deze beweging komt vanuit de yoga en wordt (van origine) door de yogabeoefenaars in de ochtend gedaan tijdens het opkomen voor de zon. De zonnegroet is eigenlijk een soort **warming-up** (van de yogales, van de



dag). Yoga staat voor zowel inspanning, als ontspanning en is perfect als afwisseling op de vele theorielessen via google hangout. Door lange tijd voorover gekanteld te zitten achter je computer, laptop of telefoon, raken de spieren aan de voorkant van je lichaam overbelast en de spieren aan de achterkant van je lichaam worden juist niet geprikkeld. De zonnegroet houdt je lichaam **flexibel** en spreekt zowel je **zenuwstelsel** als het **spierstelsel** aan! Een ander effect van deze oefening is dat het je **ademhaling** dieper maakt en helpt te 'reguleren' (toepassen). Bovendien stimuleert het je **bloedsomloop**, je **imuunsysteem** en werkt het **ontspannend**.

Het is wel raadzaam om de eerste paar keer de zonnegroet te oefenen met een filmpje erbij.

Wil je je **zelfredzaamheidcijfer** omhoog krijgen? Stuur je docent een filmpje van de uitvoering van jouw zonnegroet!

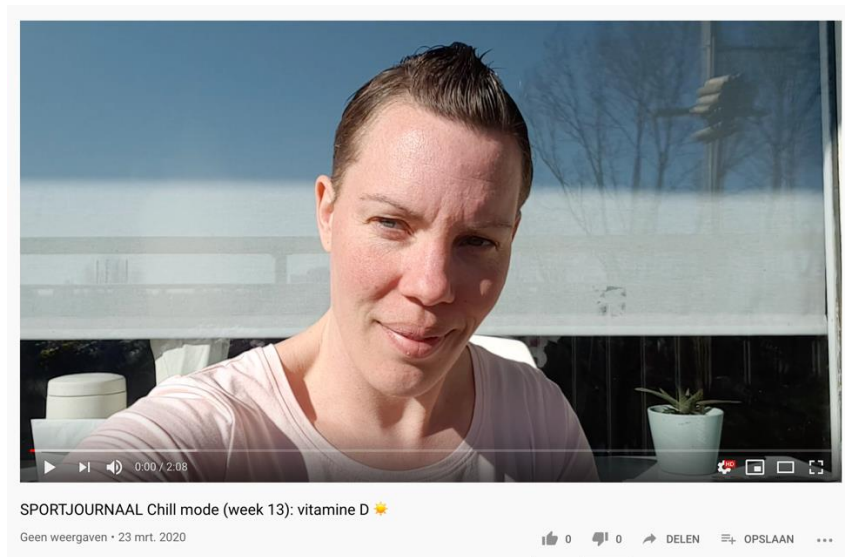
(Bron: Happinez) <https://www.youtube.com/watch?v=Z-YopojGvwM>

Chill mode

VI-TA-MI-NE-D

Zoek de zon op: op je balkon, in je tuin, misschien een wandeling met een familielid. Vitamine D en buiten (in de natuur zijn) is ontzettend belangrijk en ook fijn.





<https://www.youtube.com/watch?v=FOjJlyE3Qag>

Denk aan de richtlijnen van het RIVM:

- Denk niet alleen aan **jezelf** maar vooral aan het risico voor **anderen**.
- Blijf **thuis** bij klachten (neusverkoudheid, hoesten, keelpijn of koorts). Mijd daarbij sociaal contact.
- Minimaal 1,5 meter afstand.
- Geen handen, knuffels of boksen geven. Afstand = afstand.
- Ga bij voorkeur met iemand uit je eigen gezin.

En vergeet niet:



Lifestyle

Drink water, veel water!



1,5 tot 2 liter per dag. Elke dag weer.

Als je water drinkt, reinig je onder andere je lichaam van binnenuit. Afvalstoffen worden bijvoorbeeld sneller afgevoerd.

Vervang jij al thee, koffie, frisdrank of sap eventueel voor water? Hartstikke goed!

Als je trek krijgt, kun je ook een of twee glazen water drinken. Dan heb je even een gevuld gevoel. Bovendien spoelt het lekker door.

Wil je weten of je voldoende drinkt? Check dan de kleur van je urine. Hoe lichter de kleur, des te beter.



Op de volgende pagina nog een paar tips, voor de personen die daarin geïnteresseerd zijn!

TIP 1

Drink je fit! Om je goed te voelen is het ook belangrijk dat je voldoende drinkt. Probeer minstens anderhalf tot twee liter vocht per dag te drinken. Sport je veel en is het warm weer? Dan heb je zelfs minimaal twee liter vocht per dag nodig. Dit hoeft niet altijd water te zijn! Ook thee, melk, vruchtensap en koffie kun je meetellen. Als je zeker wilt weten of je genoeg hebt gedronken, kijk je welke kleur je urine heeft. Lichtgeel is goed, bij een donkere kleur moet je nog wat extra drinken. Bij een lange training is het ook goed om tussendoor te drinken. Probeer dat te doen voordat je dorst krijgt, zodat je vochtgehalte altijd op peil is.

TIP 2

Wat drink je tijdens en na het sporten om fit te blijven? Er zijn verschillende soorten sport- of energiedrankjes, maar gewoon water is ook prima, afhankelijk van hoe lang je gaat sporten. Als je recreatief beweegt of maximaal één uur sport, is aanvulling van koolhydraten met een sport- of energiedrank niet nodig. Vooral de zogenaamde high energy- sportdranken leveren veel calorieën die je niet nodig hebt. Voor sporters die recreatief sporten en niet heel intensief bezig zijn, is water voldoende. Als je langer dan een uur inspant, kunnen isotone dorstlessers een goede aanvulling zijn. Dit geldt vooral voor duursporters of bij lange intensieve trainingen. Isotone dranken bevatten suikers en zouten in een bepaalde verhouding, waardoor het vocht sneller in het bloed wordt



opgenomen. Als je wilt weten welke drank je moet kiezen, let dan vooral op het woord isotoon op de verpakking. Ga je het sporten professioneler aanpakken, vraag dan een sportdiëtist om een advies op maat.

Tot slot

Het is erg fijn om naast het studeren en binnen zitten ook in beweging te komen: uit je hoofd, in je lijf! Door te bewegen neem je meer zuurstof op en dat komt het leerproces ten goede. Als je samen beweegt, dus bijvoorbeeld samen met je moeder, vader, broer/zus of vriend/vriendin, is het leuker en makkelijker. Maak er samen een wedstrijdje van. Voorbeeld: wie kan de meeste sit-ups in 30 seconden? Of: wie is het eerst bij de vijftig? Je kunt de work-out of the week gebruiken maar je mag natuurlijk ook zelf een work-out samenstellen!

Veel beweegplezier!

