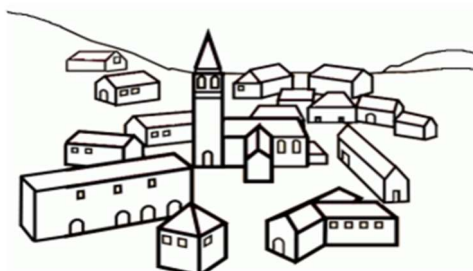




NIEUWSBRIEF

April 2020



Beste leden van de KBO-Hapert.

Voor u ligt weer een nieuwe nieuwsbrief waarin we u over allerlei actuele zaken willen informeren.

Overzicht van activiteiten in deze nieuwsbrief:

Blz. 2: Voorwoord van de voorzitter.

Blz. 3: Leo Bisschops, voorzitter KBO-Brabant.

Blz. 4: Sluiting steunpunt de Kloostertuin.

Mededeling i.v.m. uitstel activiteiten.

Blz. 5: Ave Maria in Brabant én daarbuiten...

Afgelaste activiteiten in april i.v.m. het coronavirus.

Hulpvragen? Meld u dan aan!

Nieuwe leden.

Blz. 6: Nieuwe donorwet.

Blz. 7: Van den Borne Oogzorg.

Blz. 8: Nepmail: MijnOverheid.

Contactloos afrekenen zónder pincode.

Blz. 9-10-11: Fysio – Fit: oefeningen om in beweging te blijven.

Beste leden van KBO-Hapert.



Als u deze nieuwsbrief aan het lezen bent is het alweer bijna Pasen. Het wordt ongetwijfeld een Paasfeest zoals we nooit eerder hebben meegemaakt.

Het Corona-virus trekt door onze streek maar ook verder over de hele wereld.

Het is bizar dat we op deze manier wakker geschut worden en ervaren dat de natuur wreed kan zijn en zich niet laat beteugelen. Het vergt heel veel van wetenschappers en virologen om deze pandemie te ontleden en zoveel mogelijk het hoofd te bieden.

Ook binnen onze vereniging heeft het virus een grote impact.

Zoals u vernomen heeft zijn alle activiteiten opgeschort tot 1 juni a.s. en het is nog afwachten hoe de situatie dan is.

Sommigen voorspellen dat de warme zomerzon een gunstige invloed kan hebben op het verloop van deze pandemie. Maar voorlopig heeft het allemaal grote gevolgen voor ons dagelijks leven.

Toch moeten we verder en dat is voor ons allemaal moeilijk, zoeken en wennen.

Vooraf voor de oudere alleenstaanden dreigt eenzaamheid een groot probleem te worden, als je deur amper uit kunt en kinderen en kleinkinderen niet op bezoek kunnen komen.

Gelukkig zijn er veel goede initiatieven om toch met elkaar in contact te blijven.

Zo zijn we onlangs vanuit de KBO gestart met een belcirkel. Het is de bedoeling dat we zelf 2 of 3 ouderen opbellen en even een praatje maken, gewoon even informeren naar de omstandigheden waarin die persoon zich bevindt en of alles in orde is.

Ook kun je vragen of diegene die je aan de telefoon hebt ook 2 of 3 mensen wil opbellen en als we dat met z'n allen 1 of 2 keer in de week doen dan zijn binnenkort alle ouderen van Hapert met elkaar in gesprek. Op deze manier kan er veel eenzaamheid een klein beetje worden verlicht. Ik hoop dat velen van ons hieraan mee gaan werken. Want we moeten ervan uitgaan dat we voorlopig nog op een goede manier met deze situatie moeten omgaan door elkaar te helpen.

We moeten vooral heel veel respect hebben voor alle mensen die in de gezondheidszorg werken en daardoor echt in de vuurlinie staan en we zijn uiterst dankbaar voor alle deskundige hulp zorg en liefde die ze dagelijks bieden aan al degenen die het nodig hebben.

Maar het gaat toch Pasen worden.

Pasen is niet alleen het grootste en belangrijkste feest binnen de Katholieke kerk, het is ook elk jaar weer het feest van de Lente en van nieuw leven.

Als we buiten komen en we kijken om ons heen dan zien we dat alles weer een frisgroene kleur krijgt, de natuur laat zich weer volop gelden, de lammetjes dartelen weer in de wei en overal staan alweer bloemen in bloei.

Het kan niet anders dan dat we het leven weer op een positieve manier kunnen bekijken.

Aan deze Corona periode komt ook weer een keer een einde, laten we ons als gemeenschap houden aan de regels die door de overheid zijn uitgevaardigd, dan gloort er weer licht aan het einde van de tunnel.

Tot slot is het mijn grootste wens dat u allen ongeschonden en sterker uit deze moeilijke periode komt en dat we elkaar weer in goede gezondheid kunnen ontmoeten in de komende zomer!

Met vriendelijke groet,
Simon Lamers.

Met het toenemen van de vergrijzing, neemt het maatschappelijk debat over een (vermeende) generatiekloof toe. In tijden van coronacrisis neemt dat debat plots een heel morbide wending: jongeren eerst. Als wetenschappers zich zo in het debat mengen, leidt dat tot een verontrustende, ongewenste polarisatie. Leo Bisschops, voorzitter van KBO-Brabant, seniorenvereniging van 130.000 leden, verzet zich daar principieel tegen.

"Kwetsbare ouderen beschermen tegen besmetting is en blijft de belangrijkste inzet van de Nederlandse aanpak" verzekert premier Rutte in alle toonaarden. Uitstekend en terecht. Maar de praktijk is soms weerbarstig. "Geef jong en fit voorrang op de intensive care" zo betoogden twee wetenschappers onlangs uitvoerig in De Volkskrant. Zij beroepen zich daarbij op een recente richtlijn van de Nederlandse Vereniging voor Intensive Care. "Het is rechtvaardig om prioriteit te geven aan jongere patiënten boven ouderen die al in hun laatste levensfase staan. Op deze manier wordt prioriteit gegeven aan patiënten die met hun leven het meest te verliezen hebben" aldus deze filosofen.

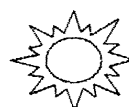
Ik teken bezwaar aan tegen dit soort stellingen om twee redenen. Op de eerste plaats realiseren deze wetenschappers zich niet wat voor onrust hun ongenueanceerde uitspraken veroorzaken bij senioren. Een grote leeftijdscategorie gewoon afschrijven voor behandeling vanuit een simpel verlies- en winst denken is onrechtvaardig naar senioren die vaak een grote maatschappelijke bijdrage leveren. Op de tweede plaats kan ik me niet voorstellen dat dit conform de strekking van de richtlijnen van de Nederlandse Vereniging voor Intensive Care is. Kalenderleeftijd is daarin geen absoluut getal. Ook biologische leeftijd speelt een rol in de triage. Er is nu eenmaal verschil tussen senioren in biologische leeftijd. In de totale afweging van artsen wordt niet alleen naar leeftijd gekeken, maar ook naar andere lichamelijke beperkingen die van belang zijn om de effectiviteit van een behandeling te voorspellen. Om het scherp te stellen: een jongere forse roker die zijn longen geweld heeft aangedaan heeft geen voorrang omdat hij nu eenmaal jonger is.

Als Nederland echt compassie heeft met (kwetsbare) senioren, dan hoop ik dat dat ook doorklinkt in de ongetwijfeld moeilijke discussie die ons te wachten staat over hoe we de krimpende middelen in de zorg op een rechtvaardige manier verdelen. Het mag nooit een discussie worden waarin het vanzelfsprekend wordt dat je het recht op leven verspeelt naarmate je ouder wordt.

Leo Bisschops, voorzitter KBO-Brabant.



Stichting Steunpunt
De Kloostertuin
Hapert



STEUNPUNT DE KLOOSTERTUIN IS TOT 1 JUNI GESLOTEN.

Het coronavirus houdt ons voorlopig nog in de greep. Wij zijn daarom genoodzaakt nu weer aanpassingen te doen. Het zijn verre gaande, maar wel begrijpelijke maatregelen. Wij volgen de richtlijnen die vanuit de regering en het RIVM zijn voortgekomen, daarom is besloten de deuren van steunpunt de Kloostertuin en d'n Overkant tot 1 juni te sluiten. Alle activiteiten van de Kloostertuin die in deze periode zouden plaatsvinden, zijn afgezegd. Als Steunpunt De Kloostertuin voelen wij ons verantwoordelijk voor de zorg en het welzijn van alle bezoekers van de Kloostertuin.

Voor het bloedprikken is een uitzondering gemaakt. Het bloedprikken is van maandag t/m vrijdag van 08.30 uur – 12.00 uur, alléén voor personen die geen symptomen van het coronavirus vertonen, als u een doorverwijzing heeft naar deze prikpost en als u een afspraak heeft gemaakt kunt u deze post bezoeken.

Het telefoonnummer van de bloedafnamedienst is 040-21 412 02.

Wij gaan ervan uit dat u begrip heeft voor deze door ons genomen maatregel, om daarmee onze bijdrage te leveren tot het indammen van het virus. Steunpunt De Kloostertuin houdt de landelijke en gemeentelijke berichtgeving in de gaten. Wij zullen u verder informeren als er nieuwe informatie komt.

Met vriendelijke groet,
Het bestuur van Stichting Steunpunt De Kloostertuin.

Mededeling i.v.m. uitstel van activiteiten.

In verband met het Coronavirus heeft het **etentje in de Poort van Brabant** geen doorgang kunnen vinden.

Ook de **muziekmiddag "Zoek de zon op"** in den Tref is helaas niet door kunnen gaan.

Beide activiteiten worden, met de al door u gedane betalingen, naar een nader te bepalen datum verschoven. Wij zullen u te zijner tijd hierover berichten.

Bestuur KBO Hapert.

Ave Maria in Brabant én daarbuiten...

In verband met de coronacrisis heeft het Dagelijks Bestuur van Stichting Cluster Senioren Bladel besloten om de Ave Maria viering op 13 mei in den Herd in Bladel **géén** doorgang te laten vinden.

We zullen te zijner tijd in het Cluster beslissen of en wanneer deze viering alsnog kan plaatsvinden.

Tot op een later tijdstip.

Pas ondertussen goed op uzelf en op uw naasten!

De KBO's en Seniorenverenigingen van de gemeente Bladel.

Afgelaste activiteiten in april i.v.m. het coronavirus:

Alle activiteiten die in den Tref en/of in het steunpunt de Kloostertuin plaats vinden, zijn tot nadere bekendmaking uitgesteld. Beide locaties zijn gesloten.

Heeft u hulpvragen? Meld u dan aan! Bel ons op nummer: 0497 – 38 12 08

Beste leden en andere senioren van Hapert,

Omdat wij in deze moeilijke tijden als KBO-bestuur ondersteunend willen zijn naar alle senioren van ons dorp hebben wij het volgende bedacht:

Als KBO willen wij dagelijks van 10-12 uur bereikbaar zijn voor jullie hulpvragen. Heeft u bijvoorbeeld niemand om boodschappen te doen of bent u erg eenzaam omdat u geen netwerk heeft en behoefte heeft aan een telefoontje, of moet een klusje geklaard worden, of heeft u een andere hulpvraag? Dan zullen wij proberen samen met u een oplossing te vinden.

Ook chronisch zieken en/of lichamelijk gehandicapten uit Hapert kunnen een beroep op ons doen.

Mede omdat steunpunt de Kloostertuin nu tijdelijk niet bereikbaar is, kunt u ons hiervoor bellen op ons nummer: **0497 – 38 12 08**.

We starten met dit project op maandag 6 april.

Inmiddels hebben we van diverse mensen al een aanbod gehad om iets voor ouderen te willen betekenen. Mocht u dit ook willen, dan kunt u mailen naar:

algemeen@kbohapert.nl.

Nieuwe leden:

Mevr. J.M.G. Nijssen-Heesters, Hapert.

Mevr. J.M. van Dongen-Hermans, Hapert.

Het Donorregister roept Nederlanders op hun keuze voor de nieuwe donorwet in te vullen.

Sinds het aannemen van de nieuwe donorwet in februari 2018, hebben 508.000 personen hun keuze ingevuld. Dit is mooi, maar nog niet genoeg. Tijdens de Week van het Donorregister (21-27 oktober 2019) informeerde en motiveerde het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) Nederlanders hun keuze in te vullen in het Donorregister. De week stond in het teken van de nieuwe donorwet die op 1 juli 2020 ingaat. In de nieuwe wet is bepaald dat iedereen die in Nederland woont én ouder is dan 18 jaar vanaf die datum in het Donorregister komt. Welke keuze je maakt, dat bepaal je zelf. Wie geen keuze invult, komt vanaf 1 juli 2020 in het register te staan met 'geen bezwaar tegen orgaandonatie'.

Op dit moment hebben bijna 6,7 miljoen (44%) van de Nederlanders van 12 jaar en ouder hun keuze geregistreerd. Dat zijn er 508.000 meer dan in februari 2018 toen de nieuwe wet werd aangenomen. Om de Nederlanders die nog niet in het Donorregister staan te informeren en motiveren hun keuze in te vullen, gaan voorlichtingsteams vanaf de Week van het Donorregister tot 1 juli 2020 door heel Nederland de straat op. De Week van het Donorregister is onderdeel van de voorlichtingscampagne 'Het nieuwe Donorregister' van het ministerie van VWS.

"1 juli 2020 komt steeds dichterbij, maar nog lang niet alle Nederlanders hebben hun keuze ingevuld in het Donorregister." aldus de minister voor medische zorg Bruno Bruins. "Daarom vraag ik iedereen na te denken over orgaandonatie en je keuze in te vullen. Ook is het belangrijk met je naasten te praten over jouw keuze in het Donorregister. Op dit moment zijn er dagelijks situaties waarbij nabestaanden bij plotseling overlijden van een naaste, niet weten of iemand organen wil afstaan. Of je wel of geen toestemming geeft, is een persoonlijke afweging. Het is een moeilijk onderwerp, maar het is belangrijk dat iedereen hier goed over nadenkt en de keuze voor 1 juli 2020 invult op donorregister.nl. Want als je niets doet, komt in het donorregister te staan dat je geen bezwaar hebt tegen orgaandonatie."

**Wilt u contact met de helpdesk van het Donorregister?
Dan kunt u bellen naar 0900 - 821 21 66
of kijken op donorregister.nl/contact**

Van den Borne Oogzorg



Ondanks de bijzondere situatie ontstaan door het corona virus blijven we **vooral nog gewoon open**. We doen er alles aan om de service, zorg en kwaliteit die u van ons gewend bent, in stand te houden.

Door de aangepaste richtlijnen van het RIVM is de service anders dan u normaal van ons gewend bent. Wij doen er alles aan om zo lang als we kunnen voor u klaar te staan op de meest hygiënisch verantwoorde manier. We nemen de richtlijnen van het RIVM dan ook uiterst serieus.

Mocht u verkouden zijn of griepachtige verschijnselen vertonen, vragen wij u om uw afspraak te verplaatsen naar een ander tijdstip. Bent u klachtenvrij, dan verwelkomen wij u graag in onze winkel. In de winkel zullen er ook maatregelen genomen worden.

- Wij verzoeken u om op gepaste afstand (1.5 meter) te blijven om zoveel mogelijk fysiek contact te vermijden. Bij het afstellen van uw bril zullen wij handschoenen dragen en vragen wij u om de bril via tafel/toonbank aan ons aan te geven. Het afstellen van uw bril zal iets anders zijn dan u van ons gewend bent, maar zodra de richtlijnen versoepeld zijn bent u altijd welkom om bij ons in de winkel langs te komen voor een gepaste afstelling.
- Door de richtlijnen verrichten wij momenteel geen contactlens controles, lensaanpassing, lensinstructies en optometrische onderzoeken. Voor een oogmeting kunt u nog steeds bij ons terecht.
- Vanaf heden bieden wij de service om contactlenzen, vloeistof en/of uw aangeschafte bril bij u thuis af te leveren. Contactlenzen en vloeistof zullen wij tot aan de voordeur afleveren, wij zullen bellen wanneer we vanuit de winkel vertrekken zodat u tijdig thuis kunt zijn. Betreft het een nieuwe bril, ook deze leveren wij tot aan de voordeur. Het afstellen van uw nieuwe bril zal verlopen zoals bovenstaand.
- Ook voor brilreparaties hebben wij andere maatregelen getroffen. Deze service bieden wij ook aan huis aan. Dit zal ook verlopen zoals bovenstaand: wij halen uw bril op aan de voordeur en leveren hem weer aan de voordeur af zonder fysiek contact.
- Wij willen u vragen om zoveel mogelijk met de pin te betalen.

Wilt u contactlenzen bestellen neem dan contact op met:

Telefoon 0497 383353

Of via: bladel@vdborne-oogzorg.nl

Wilt u contactlenzen bestellen neem dan contact op met:

Telefoon 0497 360833

Of via: hapert@vdborne-oogzorg.nl

Heeft u verder nog vragen over uw contactlenzen en oogmetingen? Neem dan ook contact met ons op.

Enkele tips:

- Maak uw bril geregeld schoon met lauw water. Droog deze vervolgens met een schone zachte doek.
- Was uw handen regelmatig en zeker 20 seconden voor het uithalen van de contactlenzen
- Vervang uw contactlens houder met enige regelmaat voor een nieuwe.
- Neem bij een acuut rood oog direct contact met ons op of met uw huisarts.

Team Van den Borne Oogzorg Bladel en Hapert

NEP MAIL

De Fraudehelpdesk en de overheid waarschuwen voor bedrieglijk echt lijkende e-mails van MijnOverheid, waarmee wordt gepoogd de DigiD van ontvangers te ontfoetselen. De mail maakt melding van een 'gereedstaand bericht' van de Belastingdienst in uw Berichtenbox op MijnOverheid.

Door het vermelden van de voor- en achternaam van de ontvanger in de aanhef lijkt het e-mailbericht betrouwbaar, ook al omdat verwezen wordt naar een website die begint met MijnOverheid. Het webadres is daarnaast voorzien van een vertrouwenwekkend groen slotje met de vermelding 'Beveiligd'. Wie doorklikt op de toegezonden link ziet vervolgens een echt lijkend aanmeldscherm van DigiD met het wapen van de Rijksoverheid.

MAAR!!

MijnOverheid stuurt **NOOIT** meldingen met een link naar de website. Dit is om te voorkomen dat u met valse e-mails naar een namaak-website wordt geleid (zogenaamde phishing). Neem daarom het webadres van MijnOverheid op in uw Favorieten en ga altijd van daaruit naar de website. Ontvangt u toch een e-mail met daarin een link, dan is deze dus **NOOIT** van MijnOverheid. Ontvangers van zo'n mail wordt verzocht de e-mail als bijlage door te sturen naar valse-email@mijn.overheid.nl.

Tijdelijk contactloos afrekenen zonder pincode t/m 50 euro per betaling.

Consumenten kunnen nu aan de kassa per betaling tot en met 50 euro zónder pincode contactloos afrekenen, met een bankpas, smartphone of wearable. Tot nu toe moest bij een bedrag boven 25 euro altijd de pincode op de betaalautomaat worden ingevoerd, voor een contactloze betaling met een bankpas of wearable. Deze zogeheten transactielimiet wordt nu tijdelijk verhoogd naar 50 euro. Daar hoeven consumenten en ondernemers zelf niets voor te doen, het wordt volledig automatisch ingevoerd. Klanten die contactloos betalen, hoeven voorlopig minder vaak een betaalautomaat aan te raken. Zo willen banken en leveranciers van betaalautomaten een bijdrage leveren aan de strijd tegen de verdere verspreiding van het nieuwe coronavirus.

"Hoe minder consumenten een betaalautomaat moeten aanraken om hun pincode in te tikken, hoe beter. Voor ons is wel belangrijk dat de banken eventueel misbruik blijven vergoeden tot de hogere limieten." "Wij zijn blij met deze snelle actie. We vragen klanten al om zoveel mogelijk te pinnen, liefst met een contactloze bankpas, mobiele telefoon of wearable" aldus Eus Peters, directeur Raad Nederlandse Detailhandel. "Dat dit nu ook voor grotere aankopen zonder pincode kan, helpt enorm."

Een andere limiet voor contactloos betalen, de zogeheten cumulatieve limiet, is vorige week al door de banken verhoogd, van 50 euro naar 100 euro. Deze cumulatieve limiet is van toepassing op meerdere contactloze betalingen zónder pincode achter elkaar. Bankens zullen eventueel misbruik van gestolen of verloren contactloze bankpassen zónder pincode tot de hogere limieten blijven vergoeden.

Beste leden,

In deze tijd waarin we zoveel mogelijk binnen moeten blijven, hebben we van FYSIO - FIT uit Hapert, oefeningen gekregen zodat u in deze moeilijke tijden toch uw spieren optimaal kunt blijven gebruiken.

De KBO en FYSIO - FIT vinden het heel belangrijk dat ouderen in deze tijd fit blijven.



1. Squad met stoel. 3 sets /10 herh.

Sta voor een stoel met uw knieën licht gebogen. Laat uw lichaam rustig zakken alsof u wilt gaan zitten, maar kom niet zitten in de stoel. Beweeg nu terug naar de staande positie. Kom rechtop staan en herhaal de beweging.



3 sets/ 10 Herh.

2. Calf raises met steun.

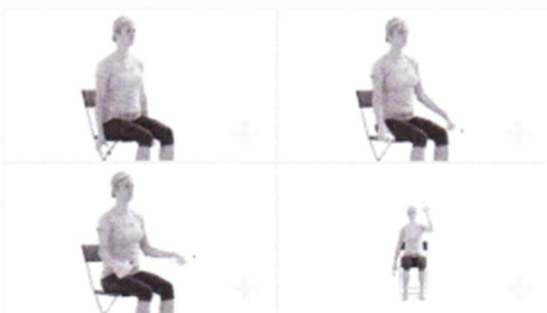
Sta met uw benen volledig gestrekt en op heupbreedte uit elkaar. Steun tegen een muur of aan een stoel om balans te houden. Kom omhoog op uw tenen, houd uw benen gestrekt en controleer de beweging terug naar de startpositie. Herhaal deze oefening.



3 sets/10 herh./1 sec. vasthouden

3. Balans in stand met draaien hoofd.

Start in een staande positie en zet uw voeten zo dicht als mogelijk tegen elkaar. Draai nu uw hoofd naar één kant en daarna naar de andere, waarbij u probeert zo lang mogelijk stabiel te blijven staan.



3 sets/ 10 herh. / 0.5 kg

4. Armen heffen met gewichten in zit.

Deze oefening versterkt uw schouder- en rugspieren, die belangrijk zijn voor dagelijkse activiteiten. Zit rechtop in een stoel, met uw borst naar voren en uw schouders naar achteren. Houd een gewicht in beide handen, laat uw armen langzaam opzij zakken. Buig uw ellebogen, breng het gewicht weer omhoog naar uw schouders en duw ze weer boven uw hoofd. U kunt eventueel ook één arm tegelijk bewegen. Let op dat u uw rug niet hol trekt. Laat het gewicht weer zakken en herhaal de oefening zoals aangegeven.

Gebruik 2 flesjes water als u geen gewichtjes heeft



3 Sets/ 10 Herh.

1. Opstappen op step/trap.

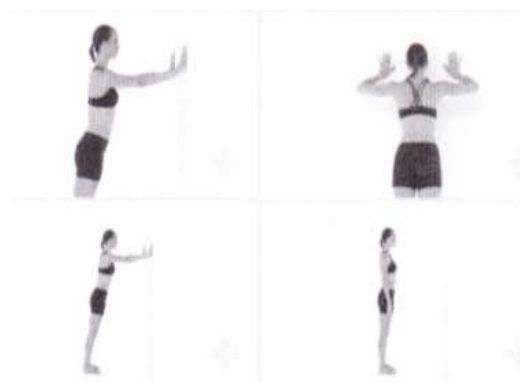
Sta voor een trap of step. Plaats één voet op de step en zodra u stabiel staat zet u uw andere voet ernaast. Herhaal, waarbij u met het andere been begint.



3 Sets/ 10 Herh.

2. Tandemloop.

Deze oefening houdt in dat u met de ene voet voor de andere loopt. Probeer zoveel mogelijk recht vooruit te kijken. Zet uw hak van de ene voet direct voor de tenen van de andere voet terwijl u in een rechte lijn blijft lopen. Houd dit volgens het opgegeven aantal vol.



10 Sets/ 3 Herh.

3. Push up tegen muur.

Sta op ongeveer één grote pas van de muur. Zet uw handen iets breder dan uw schouders op de muur. Leun tegen de muur en houd een rechte lijn van uw hoofd tot uw voeten. Buig uw ellebogen, breng uw romp en heupen richting de muur en duw uw ellebogen naar buiten. Let op dat uw lichaam recht blijft en u uw schouders niet optrekt. Duw vanuit uw handen om uw armen weer te strekken en herhaal deze beweging. Let op: Hoe verder uw voeten van de muur at zijn, hoe moeilijker de oefening wordt.



3 sets/ 10 herh.

4. Calf fraise op één been.

Sta op een been en houd uzelf vast aan een steunend oppervlak. Let op dat u balans houdt, kom op uw tenen staan zodat uw hak van de grond komt en houd uw knie gestrekt. Controleer de beweging terug naar de beginpositie en herhaal.

3 sets/ 10 Herh.



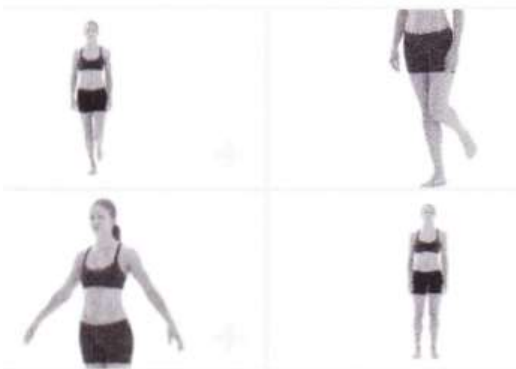
1. Walking lunges.

Maak een grote stap naar voren in een lungehouding door vanuit beide heupen en knieën te buigen. Als u omhoogkomt, brengt u uw benen bij elkaar. Stap naar voren met het andere been en ga door met de lunge, waarbij u door de ruimte beweegt. Let op dat uw knie recht naar voren beweegt tijdens de oefening en voorkom dat deze naar binnen valt.

3 Sets/ 10 Herh./ 15 sec. vasthouden

2. Op één been staan met ogen open.

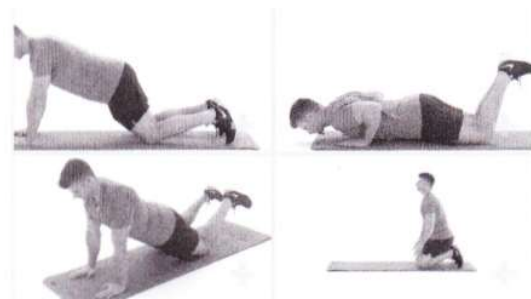
Start in een neutrale staande houding. Plaats je gewicht boven je rechterbeen. Til het linkerbeen iets op en balanceer op het rechterbeen. Zorg ervoor dat je knie niet op slot staat. Houd je blik horizontaal, houd deze houding vast, en gebruik je armen indien nodig. Houd dit 15 tot 30 seconden vast. Breng je armen terug naar beneden en keer terug naar de neutrale staande houding.



3 Sets/ 10 Herh.

3. Opdrukken vanaf knieën.

Start op uw handen en knieën en loop naar voren met uw handen tot u een rechte lijn kunt trekken van uw schouders tot uw knieën. Houd uw lichaam nu recht, buig uw ellebogen langzaam, breng uw borst richting de grond en duw uzelf terug. Omhoog in de beginpositie. Herhaal deze beweging.



3 sets/ 10 Herh.

4. Luchtfietsen.

Lig op uw rug en span uw stabiliserende rug- en buikspieren aan. Hef uw voeten naar het plafond, waarbij u uw romp stijf houdt. Fiets nu met uw benen in de lucht alsof u op een fiets zit. Let op dat u uw lage rug niet holtrekt.



