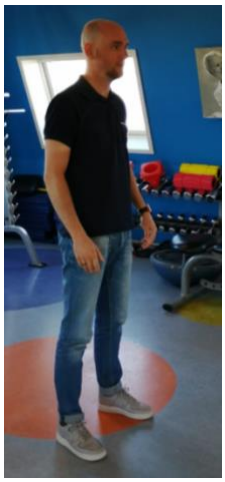
Beste Argonauten,

Tijdens de gehele Corona crisis ligt het hele land stil, o.a. op sportief gebied. Op dit moment is er veel onzekerheid over hoe de rest van het seizoen eruit zal gaan zien. Om in tussentijd fit te blijven is lastig heeft Wilco (fysiotherapeut Argon) een thuisschema opgesteld. Mocht je hier nog vragen over hebben dan kun je contact opnemen met Wilco: wilco@kerngezond.eu

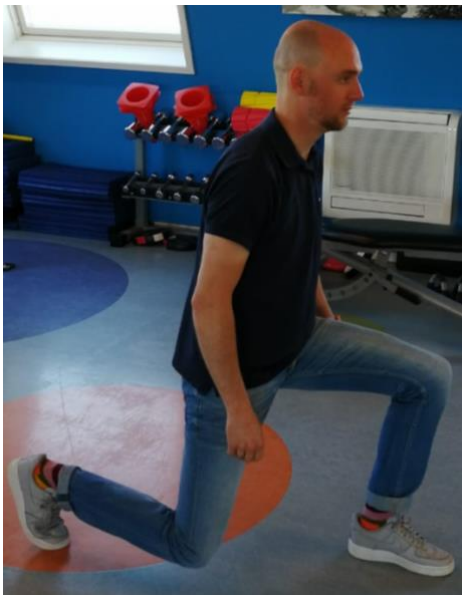
Mocht je in deze tijd toch een blessure oplopen, dan hebben we naast de mogelijkheid om naar de praktijk te komen ook de mogelijkheid voor fysiotherapie online middels een telefonisch of videoconsult. Kijk hiervoor op onze website.

1. Squats



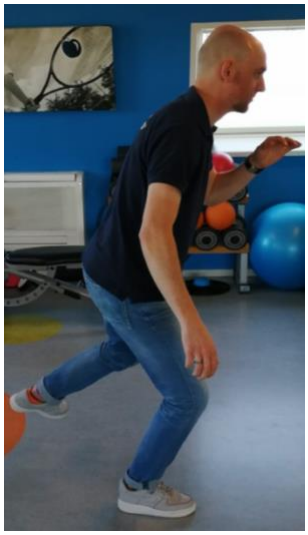
Doe de oefening 3x20. Wanneer dit makkelijk wordt, verander de oefening door in 30 sec. squat sprongen te maken. Probeer er dan zo veel en zo hoog mogelijk te springen in 30 sec.

2. Lunges



Doe de oefening 3x10 zowel met het linkerbeen als het rechterbeen voor. Wanneer dit makkelijk wordt, verder de oefening door in 30 sec. lunge sprongen te maken. Probeer er dan zo veel en zo hoog mogelijk te springen in 30 sec.

3. Loopsprongen/Hinksprongen



Spring 3x10 voor links en rechts zo ver mogelijk naar voren, waarna je minimaal 2 sec. stabiel kan blijven staan. Doe dit ook met hinksprongen, dus springen en landen op hetzelfde been.

4. Planken

Steun zo lang mogelijk op je tenen en ellebogen, doe deze oefening ook 3x. Wanneer dit makkelijk wordt, mag je afwisselend op je ellebogen en handen steunen.

Wordt dit ook makkelijk? Pak er dan een stok/bezemsteel bij en houd deze vast en steun alleen op de stok en op je tenen.

5. Muur zit

Ga met je rug plat tegen een muur aan zitten, waarbij de hoek van de heupen, knieën en enkels 90 graden zijn. Probeer dit zo lang mogelijk vol te houden. Doe de oefening 3x.

6. Hardlopen interval

Daarnaast zou je zelf ook nog steeds buiten kunnen hardlopen om op conditie te blijven. Begin eerst eens met een half uurtje hardlopen. Probeer tijdens het hardlopen zo'n 10x 100m. te versnellen naar 80-90% van je maximale snelheid.

Houd hier de regelementen vanuit de overheid wel in de gaten, m.b.t. naar buiten gaan. Houd in ieder geval de minimale 1,5 m. afstand. En maak verder de plek waar je geoefend hebt in huis achteraf ook extra een keer schoon.