

Nieuwsflits



“Stay Home and Keep on Moving”

Terwijl ik bezig was om de volgende nieuwsbrief van Studio Movivo voor het tweede kwartaal te schrijven, bereikte het coronavirus ook Nederland en werd een wereldwijde pandemie op de geschiedeniskaart gezet. De één laat het allemaal gelaten over zich heen komen en neemt het niet zo serieus, de ander raakt volledig in paniek en een derde zit sociaal geïsoleerd (ziek of niet) thuis en een vierde werkt zich een slag in de rondte. Maar hoe je er ook zelf in staat, je kunt niet ontkomen aan de gevolgen van alle maatregelen en maatschappelijke onrust.

Met deze nieuwsflits wil ik iedereen een gezond hart onder de riem steken en jullie uitnodigen om tot 6 april GRATIS mee te doen met alle interactieve online lessen.

Met in deze nieuwsbrief maar 1 belangrijke boodschap:

BLIJF in BEWEGING!

DOE TOT 6 APRIL GRATIS MEE MET DE INTERACTIEVE LIVE ONLINE PILATESLESSEN VAN STUDIO MOVIVO!

Bewegen, bewegen en bewegen

Of je nu aan huis gekluisterd zit of juist een beroep hebt, waardoor je nu nóg harder moet werken: Blijf alsjeblieft zoveel mogelijk fysiek in beweging.

Waarom?

- Bewegen houdt je fysiek in goede conditie.
- **Het verbetert daardoor je weerstand.**
- Het voorkomt klachten in rug-, nek- en schouders.
- Het geeft afleiding en ontspanning.
- **Fysieke beweging helpt mentale stress te verminderen of voorkomen.**
- Je slaapt beter en kunt beter echt ontspannen.
- Beweging houdt je darmen en hormoonhuishouding op peil.
- Het bevordert de werking van je hart- en vaatstelsel.
- Beweging bevordert je spieren en bindweefsel die op hun beurt je gewrichten beschermen.

Wat gebeurt er als je NIET beweegt:

- Je spiermassa (celvolume) neemt al na 2 weken beduidend af.
- Daarna neemt ook je spierkracht af.
- Langdurig zitten gebeurt doorgaans in een verkeerde houding (met alle gevolgen van dien).
- Hierdoor treedt zowel onderbelasting van spieren (meestal kernspieren (core)) als overbelasting (meestal nek, schouders en onderrug) plaats.
- Je hart- en vaatstelsel werkt minder goed (hogere rusthartslag, hogere bloeddruk, cholesterol etc.).
- Je verbrand minder calorieën
- Je hormonen kunnen uit balans raken (Met als eerste je insuline-bloedsuiker en endorfine-gelukshormoon).

Tips om in beweging te blijven (Corona-proof)

1. Begin de dag met wat rustige rek- en strekoefeningen, zodat het bewegen door de dag heen makkelijker gaat.
2. Zit of sta niet langer dan 1 uur achter elkaar in dezelfde houding en kom daarna echt even in beweging (haal koffie, een plaspauze, loop naar de brievenbus, etc.).
3. Maak onderscheid tussen bewegen en trainen. Bewegen doe je de hele dag door zoveel mogelijk, intensief trainen doe je maximaal om de dag.
4. Zorg dat je elke dag minimaal 30 minuten wat intensiever beweegt (stevig doorwandelen, fietsen, traplopen, etc.). Plan hiervoor een vast moment dat past in je huidige dagstructuur.
5. Doe daarnaast 2 tot 4 x per week een spierversterkende training, maximaal om de dag. Liefst onder professionele begeleiding om blessures te voorkomen. Kijk eens wat er online allemaal te vinden is en probeer eens wat nieuws!
6. Ga hoepelen! Geweldige workout voor je core en intensiever dan een gewone wandeling.
7. Ga met je (klein) kinderen en/ of partner een potje voetballen, volleyballen of doe een hardloopwedstrijdje.
8. Zoek een maatje die je door je motivatiedipjes heen helpt!
9. Ga een challenge aan met je vrienden of familie (bijvoorbeeld de plank of squat-challenge).

Hoe dan..... interactieve live online Pilates?



- Live professionele begeleiding
- Video-materiaal beschikbaar om op andere tijdstippen ook te trainen
- Live contact met andere deelnemers (in beeld en geluid)
- In je eigen huis, woonkamer, slaapkamer, keuken of zolder... het maakt niet uit. Laat je huisgenoten meedoen!

Het is wellicht even wennen en vraagt wellicht wat creatieve afstemming thuis, maar het is écht mogelijk om effectief te blijven werken aan je fysieke (en mentale) welzijn. Pilates helpt je om letterlijk lekkerder in je vel te komen, flexibeler en sterker te worden en je balans te verbeteren. Afgelopen week hebben we vanuit Studio Movivo alle reguliere pilateslessen online voortgezet en de ervaringen zijn ronduit positief. Alle deelnemers zijn blij dat ze kunnen blijven trainen én vooral ook dat het sociale contact op deze manier onderhouden blijft.

Ook als je weinig tot geen digitale ervaring of video-conference-ervaring hebt, is het eenvoudig om te doen. Via Skype heeft iedereen live verbinding met elkaar in beeld en geluid, allemaal tegelijk. Tijdens de training wordt er een video afgespeeld waarbij live instructies worden gegeven. Bij vragen of onduidelijkheden hoef je het alleen maar even te zeggen en dan kan de docent direct helpen, de video pauzeren, een alternatief bieden of verdere uitleg geven.

Deze vorm van trainen is voor niemand vanzelfsprekend en een aantal mensen vindt het ronduit eng. Soms vanwege het feit dat er (live) video-verbinding is, soms vanwege kritische of vragende blikken van huisgenoten, soms vanwege beperkte ruimte of faciliteiten in huis. Voor alle belemmeringen is een oplossing te bedenken. Zo zijn er deelnemers die de camera uitzetten, zodat ze wel de les kunnen volgen, maar zelf niet gezien worden, zijn er mensen (jong en oud!) die op afstand geholpen worden om Skype te installeren en contact te krijgen en hebben we ook oplossingen voor beperkte faciliteiten en ruimtes.

10 minuten voor start van de les wordt je via Skype gebeld door de docent door middel van een video-oproep. Jij zit dan klaar op vloerbedekking, op een vloerkleed of op een eigen matje met het beeldscherm voor je. Wanneer je de oproep beantwoordt, ben je direct met beeld en geluid verbonden met de docent én de andere deelnemers.... Iedereen groet elkaar en de training kan beginnen.

Op het beeldscherm wordt een video afgespeeld met de oefeningen. De docent geeft er live instructies bij en kan tegelijk meekijken en aanpassingen doen waar nodig. Binnenkort verschijnen er voor de deelnemers extra video's zodat je ook na de live-lessen zelf nog op een ander moment kunt trainen.

Evelien: "Geloof het of niet, maar ook ik heb last van video-shaming. Ik probeer altijd al onder fotoshoots uit te komen, laat staan dat ik mezelf graag op video terug zie... of erger nog: dat ánderen mij op (video) beeld zien... Toen op 12 maart de eerste maatregelen in Nederland getroffen werden en NOC-NSF al het advies gaf aan sportverenigingen om ook de trainingen te annuleren, wist ik dat ik daar zelf ook direct iets mee moest doen in het belang van alle pilates-klanten, maar ook van de (sociale) omgeving. Gelukkig voelde ik me direct 'gedwongen' om actie te ondernemen en me voor te bereiden op het maken van videomateriaal en een alternatieve lesvorm te vinden. Enkele dagen later, 15 maart, werden de maatregelen nog strikter en wat was ik blij dat ik de eerste videofilmjes op had genomen. Nu de eerste week met onlineleservaring voorbij is en heel succesvol is verlopen weet ik twee dingen zeker: ik ga me inzetten om méér (en mooier!) videomateriaal te maken, welke drempel ik daar ook voor over moet én ik wil iedereen die zelf een drempel ervaart voor de live- of daarover heen helpen! Daarom roep ik iedereen op: wees eerlijk als je het lastig of eng vindt, zeg de lessen niet met een 'smoesje' af! Laat je niet uit het veld slaan om te blijven trainen, want dat heeft iedereen momenteel hard nodig! In deze nieuwsbrief vind je al enkele voorbeelden van mogelijkheden die er zijn en ik weet zeker dat we samen een passende oplossing voor jou kunnen vinden als je aangeeft waar voor jou de drempel ligt!

MELD JE NÚ AAN! Stuur een mail naar: evelien@studiomovivo.nl

Dan train je in ieder geval tot 6 april met live professionele begeleiding, thuisvideo's en zónder kosten.

Live trainingen zijn tot 6 april op:

Maandagavond	18.30 – 19.30 uur (beginners) 19.40 – 20.40 uur (gemixte groep)
Woensdagavond	19.00 – 20.00 uur (beginners) 20.10 – 21.10 uur (intensief)
Donderdagochtend	09.30 - 10.30 uur (gemixte groep) EXTRA!
Zaterdagochtend	09.30 – 10.30 uur (gemixte groep) EXTRA!

Kijk op www.studiomovivo.nl voor meer informatie

Vragen, ideeën, tips?

Studio Movivo

Evelien van Opbergen

Mail: evelien@studiomovivo.nl

Telefoon: 06-12045799

Website: www.studiomovivo.nl