

Hoe blijf je fit in tijden van het coronavirus en kom je deze tijd door als je niet naar school mag of kan, niet kan sporten op je sportclub, al je minder buiten kan spelen met vriendjes of vriendinnetje en ook de sportscholen gesloten zijn?

Al de dagelijkse activiteiten, waar je nu misschien niet zo aan denkt, zijn stil gevallen of in elk geval veel minder geworden dan in “normale tijden”.

*Je moet het nu allemaal alleen doen of met je ouders en **Maar het kan wel.***

Vanuit de landelijke werkgroep CF en fysiotherapie is er een site waar heel veel adviezen te vinden zijn op het gebied van de fysiotherapie, waarbij je kan denken aan:

- Oefeningen en adviezen op het gebied van ademhaling en sputummobilisatie.
- Oefeningen op het gebied van houding en lenigheid.
- Adviezen over fysieke fitheid en conditie, sport en spel.

Hierover kan je via onderstaande site informatie vinden:

www.cfenbewegen.nl

Ook heeft het Amsterdam UMC in samenwerking met de NOCNSFS en een aantal sportbonden informatie opgesteld over sporten en bewegen in tijden van corona. Deze informatie is terug te vinden via onderstaande site:

<https://nocnsf.nl/nieuws/2020/04/sport-en-beweegadviezen-in-tijden-van-het-coronavirus>

*Er is 1 ding wat je zeker **niet** moet doen en dat is **niets doen.***

Kruip niet de hele dag achter je mobiel, achter de spelcomputer en hang niet de hele dag op de bank. Je kunt in plaats van op de PlayStation, beweegspelletjes doen op de Wii/Nintendo Switch (wanneer je dit thuis hebt).

Daarnaast hebben sommige van jullie een trampoline in de tuin, wat natuurlijk heel fijn en goed is voor de ademhaling, houding, lenigheid en conditie.



Is er een fitnessapparaat in huis gebruik deze dan, liefst dagelijks. Denk hierbij aan een hometrainer, roeiapparaat, cross trainer of iets dergelijks.

Ga lekker naar buiten en ga: een balletje trappen, hockeyen, skaten, rolschaatsen, badmintonnen of fietsen. Of kijk of je kan wandelen samen met bijvoorbeeld iemand uit het gezin. Maar ga ook regelmatig wat intensiever bewegen zodat je echt even buiten adem bent van de inspanning, denk hierbij aan een sprintje trekken, duurloop of een intervaltraining. Heb je een trampoline? Ga wat vaker trampoline springen. Dit is goed voor de ademhaling, houding, lenigheid en conditie.

Voor de kleiner kinderen:

Ga op “berenjacht”. In verschillende wijken in Nederland hebben mensen in de wijk beren achter de ramen gezet die je kunt tellen. Zo zorg je ervoor dat ene kind op spelenderwijs in beweging is.



Blijf fit en gezond, let op jezelf en op de anderen om je heen.

Succes met het sporten en bewegen.