



Let's voor u?

Er bestaat nog steeds een vacature voor groepsles-instructeur op de dinsdagavond. Mocht u interesse hebben voor deze functie of nog een goede groepslesinstructeur kennen, laat het ons dan weten!



Nieuwsbrief

Juli 2010

Vakantiekilo's voorkomen

(door Tina de Vries, diëtiste Move2be)

Wist u dat...

- ... het zomerrooster alweer een aantal weken draait?
- ... op maandag tussen 18.00 en 19.00 steps is vervangen door Mont Ventoux-Spinningles?
- ... we afscheid hebben genomen van 3 top collega's: Eelco, Gill en natuurlijk Monica?
- ... hierdoor Mathijs Timmer bij ons is komen werken?
- ... hij graag fietst en dat het wel eens verkeerd kan gaan?
- ... hij tegen een lantaarnpaal is gefietst, maar het heeft overleefd?
- ... u nog steeds mee kunt naar Frankrijk om de "Mont Ventoux" te beklimmen op de fiets of lopend?
- ... de vakantieperiode eraan komt en dat er dan verschillende instructeurs op vakantie gaan?
- ... het hierdoor kan voorkomen dat er minder instructeurs in de zaal zullen lopen? We hopen op uw begrip hiervoor....

Tijdens je vakantie wil je tot rust komen. Calorieën? Daar wil je niet over nadenken. Logisch. Maar: terwijl je psychisch weer helemaal in balans komt, gaat het met je energiebalans minder. Veel mensen denken 'ik neem wel een Balansmaand na mijn vakantie.' Het jojo-effect. Je gewicht nu stabiel houden zorgt voor een stressvrije septembermaand. Dit kan ook zonder calorieën tellen.

4 tips voor energiebalans in de vakantie

1. Ijsje?

De Schijf van Vijf van het Voedingscentrum is geen verbodsbord. Gebruik hem om ontspannen met eten en drinken om te kunnen gaan. Welke gezondere keuzes passen zo goed bij je dat je ze een leven lang vol kunt houden? De test "Kies ik gezond?" helpt je om je eetpatroon blijvend te verbeteren. Een keer een ijsje of een biertje op het terras is dan geen probleem meer.

Stelling:

"Als ik tijdens de vakantie op mijn gewicht moet gaan letten, heb ik geen vakantie."

2. "Nee dank je, ik heb een Balansdag"

Een dagje lekker luieren en helemaal niets doen kan zo nu en dan best. Combineer je zo'n dagje luieren met een uitgebreide barbecue en wat extra roseetjes op het strand? Neem dan direct de volgende dag een Balansdag. Natuurlijk huur je dan geen scootertje, maar ga je er te voet of op de fiets op uit om de omgeving te ontdekken. En je eet natuurlijk minder.



Na een dagje luieren en helemaal niets doen een actieve Balansdag

3. Slim drinken

Calorierijk: bier, wijn en gewone frisdrank, maar ook vruchtensappen, yoghurt drankjes en koffie en thee met melk en/of suiker.

Calorieeloos: Water, frisdrank zonder calorieën, thee en koffie zonder melk en suiker.

Let op: tegenwoordig mag het woord "light" op alle dranken staan die minimaal 30% minder calorieën bevatten dan de gewone variant. In sommige gevallen kan dat nog steeds aantikken.

4. Meer bewegen

Lange bergwandelingen of fietstrektochten: de actieve vakantiegangers bewegen automatisch lekker veel. Maak ook je 'luie' vakantie actief met beachvolley, zwemmen, de campingdisco of een badmintoncompetitie. Pak de fiets of wandel naar strand, meer of park. Blijf je thuis? Op de jeugd-site van het voedingscentrum: www.lekkerbelangrijk.nl, vind je uitjes die met eten en drinken te maken hebben. Zo heeft je wandeling of fietstocht een lekker doel.

Meer calorieën

Magnum (260 kcal/stuk)
Softijs (120 kcal/stuk)
Schepijs (85 kcal/bolletje)

Minder calorieën

Waterijsje (45 kcal/stuk)
Yoghurtijs (55 kcal/bolletje)
Sorbetijs (40 kcal/bolletje)



fysiotherapie |
 fitness |
 bedrijfsgezondheid |
 diëtetik |

move 2 be van limburg stirumstraat 132
 7901 at hoogeveen
 0528 278111
 info@move2be.nl
 www.move2be.nl



Barbecue-vispakketjes met aardappelsalade



Benodigheden:

- 2 schaaltes pangasiusfilet (vis, a ca. 220 g)
- 1 blikje olijven gevuld met ansjovis (200 g)
- 3 eetlepels (olijf)olie
- 1 pak aardappelschijfjes (700 g)
- 1 appel
- 4 zakjes rauwkostsalade (a 150 g)
- 3 eetlepels mayonaise
- 1 eetlepel azijn

Bereiden:

- Vis in 4 gelijke stukken verdelen.
- Olijven laten uitlekken en halveren.
- 4 grote vellen aluminiumfolie met 1/2 el olie bedruppelen en vis en olijven erover verdelen.
- Met zout bestrooien en 1/2 el olie erover druppelen. Folie dichtvouwen.
- Vispakketjes ca. 7 min. op hete barbecue of grill leggen.
- Ondertussen aardappelschijfjes in ruim kokend water met zout naar smaak in ca. 8 min. gaarkoken.
- Afgieten en met koud water afspoeien.
- Appel schoonmaken en in plakjes snijden.
- Aardappels mengen met appel, rauwkost, rest olie, mayonaise en azijn.
- Met zout en peper op smaak brengen.
- Vispakketjes en salade over 4 borden verdelen.

Eet smakelijk!
foto en recept www.ah.nl

Mont Ventoux: een uitdagend doel!

Al bijna 200 deelnemers zijn in training! De één moet er wat meer voor doen dan de ander, maar inmiddels hebben al ruim 190 deelnemers zich aangemeld voor de sponsorbeklimming van de Mont Ventoux op zaterdag 4 september 2010.

Ook via Move2be is een groep deelnemers fanatiek aan het trainen voor deelname aan deze tocht ten bate van KWF Kankerbestrijding. Met name tijdens de speciale Mont Ventoux Spinning trainingen op maandagavond wordt het nodige bloed, zweet en tranen vergoten.

Inmiddels heeft zich ook een deelnemster gemeld die wandelend de uitdaging aan wil gaan om de top van de Mont Ventoux te bereiken. Move2be zal haar begeleiden op weg naar deze top! Ralko, Jan Willem en Monique zullen het team van Move2be vertegenwoordigen en ook deze sportieve uitdaging aangaan.

Voor iedereen die nog twijfelt of toch langzaam enthousiast begint te worden: aanmelden voor deelname kan nog steeds! **Sponsor worden overigens ook!**



Zomeractie Verdien een weekend weg voor 2 personen!

Iedereen die 4 personen enthousiast krijgt om te komen fitnessen bij Move2be en verdient een weekendje weg voor 2 personen in Nederland. Hierbij heeft u keuze uit meerdere locaties.

Informeer naar de voorwaarden.



Speciale acties Open dag 28 augustus

Op zaterdag 28 augustus van 10.00-15.00 uur houdt Move2be weer een open dag. Geïnteresseerden kunnen zich dan, vrijblijvend, laten informeren over de fitnessmogelijkheden bij Move2be.

Op deze dag gelden er speciale acties: Iedereen die op deze dag lid wordt betaalt geen inschrijfgeld, ontvangt een gratis sporttas, handdoek en bidon en kan, afhankelijk van het abonnement, twee maand gratis sporten. Zegt het voort!!

'Leen' uw abonnement een maandje uit!

De vakantieperiode staat voor de deur. De trainingintensiteit op een lager pitje... Een paar weekjes niet fitnessen.

Het zou toch leuk zijn wanneer iemand anders gedurende deze periode op uw abonnement mag komen sporten bij Move2be? Deze mogelijkheid is er nu: dus gedurende uw vakantie mag iemand anders op uw abonnement komen sporten bij Move2be. En wie weet... houdt u er een trainingsmaatje aan over! Informeer naar de voorwaarden.



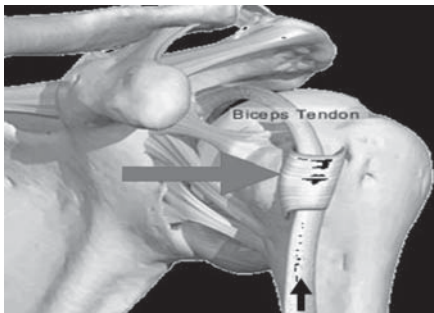
Schouderklachten IV SLAP laesie en lange bicepspeesklachten

(door Henk Jan Nijenhuis, fysiotherapeut Move2be)

Klachten en letsel van het bovenste deel van de lange bicepspees

(dit stuk borduurt verder op de informatie van die in vorige stukjes over schouderklachten die in de nieuwsbrieven is verstrekt)

De bicepspomp aan de voorzijde van de bovenarm heeft aan de bovenzijde twee aanhechtingspunten. Eén daarvan loopt door het schoudergewricht (de lange pees) en kan nog al eens een bron van klachten zijn. Er zijn in grote lijnen twee mogelijke oorzaken: problemen van de pees ter plaatse van de sulcus (de pees glijdt niet goed door de peesschede of scheurt af) en letsel van de aanhechting van de pees aan de schouderkom (het bicepsanker).



De lange bicepspees loopt door de sulcus bicipitalis (rode pijl) het gewricht in en hecht aan aan de bovenrand van de kom (bicepsanker).

Lange bicepspees tendinitis

Als de pees of de peesschede verdikt is geeft dat wrijving in de peesschede en kan er een ontstekingsreactie ontstaan. Dit geeft plaatselijke pijn aan de voorzijde van de kop van de schouder en het schouderdak, en kan uitgelokt worden door drukken op de kop van de schouder in de buurt van de sulcus. Er is pijn bij heffen van de arm en pijn bij kracht zetten met de bicepspomp zoals bij tillen in ondergreep (handpalm omhoog).

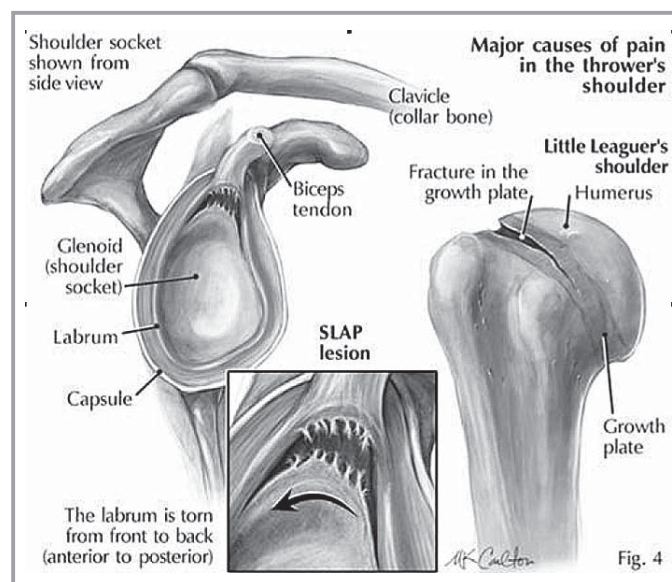
De oorzaak is vaak lastig te achterhalen. Het probleem kan op zichzelf staan, maar ook een onderdeel zijn van het impingement syndroom of aanwezig zijn in combinatie met een rotator cuff scheur.

Het stellen van de diagnose kan lastig zijn. Bij testen van de schouder kan de diagnose vermoed worden. Aanvullend onderzoek kan soms meer inzicht geven in het probleem. ECHO en MRI kunnen

soms vocht rondom de pees aantonen. Fysiotherapeutische behandeling bestaat in eerst instantie uit advies ten aanzien van belasting en belastbaarheid en relatieve rust. Doelstelling hiervan is het ontstekingsproces te verminderen. Hierna kan gestart worden met het vergroten van de belastbaarheid door oefentherapie.

Lange bicepspees ruptuur

Soms gebeurt het dat de lange bicepspees afscheurt. Het verhaal van diegenen is dat ze bij een beweging of bij iets tillen een tik in de schouder of bovenarm gevoeld hebben of iets voelden scheuren. De schouder is meestal gewoon beweeglijk, opvallend is echter de zwelling onder in de bovenarm. De spier lijkt plotseling dikker alsof men aan krachttraining heeft gedaan ("Popeye sign").



In principe behoeft deze aandoening geen behandeling, de kracht van de biceps kan eventueel (blijvend) wat verminderd zijn. Vaak is er echter een onderliggende oorzaak voor de peesscheuring zoals een langer bestaande rotator cuff scheur. Nadere analyse met ECHO of MRI wordt dan aanbevolen.

SLAP laesie (SLAP = superior labrum from anterior to posterior)

De lange bicepspees hecht aan bij de bovenrand van de kom van de schouder (glenoid). Deze aanhechting (bicepsanker) kan losscheuren bij letsels of trauma's waarbij er hard aan de arm getrokken wordt. Bijvoorbeeld wanneer men bij een val van de trap zich met de hand aan de leuning vast gehouden heeft en de val zo heeft proberen op te vangen met de arm. De klachten van een SLAP laesie kunnen bestaan uit schouderpijn, vaak zijn er (secundaire) impingementklachten, soms een knap in het gewricht.

De diagnose kan op grond van anamnese en lichamelijk onderzoek vermoed worden. Alleen een MRI scan mét contrast in de schouder kan het letsel aantonen. Lastig hierbij is dat er nog al eens normale variaties in de bouw van het bicepsanker zijn, zodat niet altijd met zekerheid gezegd

kan worden of het gevonden beeld inderdaad afwijkend is.

Een kijkoperatie kan 100% zekerheid verschaffen. Bovendien kan hierbij de aanhechting weer vastgezet worden, of indien nodig de peesaanhechting verplaatst worden naar de sulcus (zie boven).