




Oktober:
internationale
borstkanker-
maand!

Zie pagina 2 van
deze nieuwsbrief



Nieuwsbrief

Oktober 2011

Afzien op de Mont Ventoux!

Wist u dat...

- ... de open dag gezorgd heeft voor nieuwe leden?
- ... wij hun hartelijk welkom heten en hopen dat ze met plezier trainen bij Move2be?
- ... iedereen die bij Move2be heeft getraind voor de "Mont Ventoux", de Top heeft bereikt?
- ... dit in bizarre weersomstandigheden was?
- ... wij daarom ook heel erg trots zijn op deze "Kanjers"?
- ... wendy nog maar 1 avond in de week gaat werken en de andere uren overdag aanwezig zal zijn?
- ... sommige (Spinning)leden dit niet zo leuk vinden en daarom een handtekeningenactie zijn begonnen?
- ... hierna gekeken is maar dat het helaas niet mogelijk is voor Wendy om 2 avonden te gaan werken?
- ... per 1 oktober een nieuw groepslesrooster van start gaat met wijzigingen?
- ... dit rooster kunt u vinden aan de balie en op onze website www.move2be.nl?
- ... u mee kan doen aan de "roeiwedstrijd", wie van jullie zet de snelste tijd neer over 2000 m. roeien? Ga de uitdaging aan!
- ... u hiermee een leuke prijs kunt vinden, die we nog even geheim houden

Zaterdag 3 september hebben ruim 500 fietsers, hardlopers en wandelaars de Mont Ventoux beklommen met als doel zoveel mogelijk geld op te halen voor het KWF Kankerbestrijding en hiermee ook voor het lokale sponsor doel: het Toon Hermanshuis Drenthe in Hoogeveen. In tegenstelling tot vorig jaar werkten de weersomstandigheden niet mee waardoor de tocht een grote beproeving werd: aan de top regeerden mist, regen, wind en kou. Vanuit Move2be deden 24 deelnemers mee en allen hebben de top behaald!

De Mont Ventoux, 1921 meter hoog, ook wel de 'kale berg' genoemd, werd beklommen vanuit Bedoïn: de klassieke beklimming en ook de zwaarste. Totaal 1622 m klimmen over 22,7 km.

Zware weersomstandigheden

Na een start met zon en hoge temperaturen sloeg het weer richting de top om en werden de deelnemers geteisterd door mist, regen, (ruk)wind en kou. Eenmaal op de top dreigde voor velen het gevaar van extreme afkoeling. Deze weersomstandigheden zorgden voor wel zeer zware 'laatste loodjes' in deze symbolische 'strijd tegen kanker'. De organisatie heeft zelfs (geheel terecht) moeten besluiten dat het voor een twintigtal deelnemers niet meer verantwoord was door te gaan met hun poging de top te bereiken.

Naast de zware omstandigheden overheerste wederom de enorm goede sfeer en het gevoel van saamhorigheid. Langs de kant van de weg moedigden niet alleen toe-



Wilt U, als individu of als (bedrijfs)team in 2012 ook deze uitdaging aangaan, dan kunt U bij ons terecht voor meer informatie!

Door mist, regen, wind en kou naar de top van de Mont Ventoux

schouwers maar ook de deelnemers elkaar aan. Duidelijk was dat ieder zijn eigen redenen had om de strijd met de berg aan te gaan. Velen deden mee vanwege eigen confrontatie met de ziekte kanker: bij henzelf of bij familie of goede bekenden. Anderen gingen de uitdaging aan om 'af te rekenen' met hun eigen (beperkte) gezondheid en te bewijzen dat hun lijf nog tot veel in staat is.

Wandelen, hardlopen, fietsen

Vanuit Move2be zijn elf deelnemers wandelend naar de top gegaan, twee deelnemers hardlopend en elf deelnemers,

waaronder drie teamleden van Move2be, hebben deze weg fietsend afgelegd. Uiteindelijk heeft iedereen de top behaald. De één nog redelijk fit, de ander totaal uitgeput.

De combinatie van alle emoties, het afzien, de uitputting, de euforie en de enorm goede sfeer onder alle deelnemers maakten het tot een onvergetelijke belevenis!

Voor een kleine sfeerimpressie kunt u een kijkje nemen op de website van de Stichting Mont Ventoux: www.grootverzettegenkanker.nl

Verslagen beklimming Mont Ventoux

Diverse ervaringen/verslagen van deelnemers aan de beklimming van de Mont Ventoux die getraind hebben bij Move2be vindt u elders in deze nieuwsbrief



fysiotherapie |
fitness |
bedrijfsgezondheid |
diëtetiek |

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



Oktober: internationale borstkankermaand!! Meer bewegen = minder kans op borstkanker

Wist jij dat 1 op de 8 vrouwen borstkanker krijgt? En 1 op de 1500 mannen!

In Nederland wordt jaarlijks bij circa 13.000 mensen borstkanker vastgesteld. Borstkanker bij vrouwen, zowel jong en oud, is de meest voorkomende kanker. In ons land heeft een vrouw een kans van 1 op 8 in haar leven om borstkanker te krijgen. Bij minder dan 20% speelt erfelijkheid een rol. Eén op de 1500 mannen krijgt borstkanker.

De kans op borstkanker ligt op jonge leeftijd aanzienlijk lager maar neemt toe na het dertigste jaar. De meeste vrouwen die borstkanker krijgen zijn in de leeftijd van 45 tot 75 jaar. Circa 75 % van de vrouwen bij wie borstkanker wordt ontdekt is 50 jaar of ouder. Jaarlijks wordt bij circa 100 mannen de diagnose borstkanker gesteld.

Pas je leefgewoonten aan!

Uit meerdere onderzoeken blijkt dat met name een gezonde levensstijl van invloed is op het risico om borstkanker te krijgen. Volgens onderzoek uit 2008 zorgt meer lichaamsbeweging voor vermindering van de kans op borstkanker met 25-30%. Dit kan te maken hebben met de hormoonhuishouding. Meer bewegen helpt ook bij het voorkomen van overgewicht. Dit is van belang omdat overgewicht leidt tot een verhoogd risico op een aantal vormen van borstkanker.



1 op de 8 vrouwen heeft kans om borstkanker te krijgen.

Beweeg!

Als je vanaf jongere leeftijd beweegt, verkleint dit het risico op borstkanker. Op latere leeftijd lichamelijk actief worden helpt ook om het risico op borstkanker te verlagen. Ook voor (ex) kankerpatiënten is

het goed om in beweging te zijn, bijvoorbeeld door deel te nemen aan een speciaal voor hen ontworpen beweegprogramma.* Uit een studie van begin 2010 onder Nederlandse vrouwen bij wie borstkanker is geconstateerd, blijkt dat patiënten tijdens en na behandeling zich fysiek en psychisch beter voelen als zij in beweging zijn en een gezond gewicht kunnen bewaren.

Bewegen is makkelijker dan je denkt. Een actieve levensstijl hoeft helemaal niet (alleen) uit sport te bestaan. Met 'stevig' huishoudelijk werk of tuinieren kun je de hoeveelheid beweging tijdens je dag uitbreiden. Met meer bewegen en een gezonder leven kun je in principe meteen beginnen.

** Move2be heeft een beweegprogramma ontwikkeld speciaal voor (ex)kankerpatiënten!*



Meer lichaamsbeweging vermindert de kans op borstkanker met 25-30%

Ken jij de risicofactoren voor het krijgen van borstkanker?

De meest bekende risicofactoren voor het krijgen van borstkanker op een rijtje:

- Erfelijkheid.
- Onvoldoende lichaamsbeweging.
- Overgewicht (voor borstkanker na de menopauze).
- Overmatig alcoholgebruik (dagelijks meer dan 1 glas over een langere periode).
- Vroege leeftijd van de eerste menstruatie en late menopauze.
- Vrouwen die 'de pil' slikken. Tijdens de periode dat een vrouw de pil gebruikt, is het risico op borstkanker licht verhoogd. Dit risico neemt niet toe naarmate de pil langer wordt gebruikt. Het risico neemt af na het stoppen met de pil.
- Het hebben van weinig of geen kinderen of het krijgen van het eerste kind op latere leeftijd.
- Het kort of helemaal geen borstvoeding geven.
- Het langdurig (2 tot 3 jaar) gebruik van hormoonpreparaten om overgangsklachten tegen te gaan.

Bij een erfelijke aanleg is het risico om borstkanker te krijgen sterk verhoogd. De meeste andere factoren beïnvloeden het risico pas bij langdurige blootstelling. Vrouwen met één van deze risicofactoren krijgen niet altijd borstkanker. Daarnaast zijn er ook vrouwen die borstkanker hebben gekregen zonder dat een bekende risicofactor een rol speelde. Bij het ontstaan van borstkanker zijn vrijwel altijd verschillende factoren betrokken. Naar de relatie tussen het krijgen van borstkanker en voeding wordt veel onderzoek gedaan. Tot nu toe is er geen duidelijke relatie gevonden.

Bron: www.pinkribbon.nl



Gewichtige veranderingen tijdens de overgang

(door Vinita Jurriëns, diëtiste Move2be)

De overgang is een levensfase die elke vrouw doorloopt. Deze vindt meestal op natuurlijke wijze plaats, maar kan ook optreden naar aanleiding van medische ingrepen als operaties, chemotherapie en bestraling. De gemiddelde leeftijd waar op de laatste menstruatie plaats vindt, menopauze genaamd, bedraagt 51 jaar.

Uit onderzoek blijkt dat de meeste vrouwen tijdens de overgang in gewicht toenemen of dat hun middelomtrek toeneemt. Zij kunnen dan de bovengrenzen die als gezond worden aangemerkt (BMI > 25 en middelomtrek > 88 cm) naderen of overschrijden.

Wanneer het gewicht blijft toenemen tot obesitas is het risico op hart- en vaatziekten groter!

De oorzaak van gewichtstoename blijkt eerder gelegen te zijn in de leeftijd dan in de overgang. Door de toegenomen leeftijd vertraagt de ruststofwisseling, waardoor het gewicht toeneemt.

Terwijl de toename van middelomtrek wel wijst op een effect van de overgang. De verandering in de hormoonhuishouding kan ervoor zorgen dat er zich meer vet gaat ophopen op de buikzone.

Kan er dan wel wat aan gedaan worden?

Jazeker!! Uit onderzoek is gebleken dat gewichtsbeheersing goed mogelijk is door een combinatie van een energiebeperkt dieet en beweging.

Beweging blijft naast de voeding een belangrijk punt. Het blijkt dat vrouwen gemiddeld minder gaan bewegen vanaf circa vijftigjarige leeftijd. Het advies is om minimaal een halfuur per dag te bewegen. Wanneer gewichtsvermindering gewenst is, dit zelfs te verhogen tot 1 uur per dag. Wat betreft het soort en de mate van lichamelijke activiteit zouden sportieve activiteiten (fitness, lopen, fietsen) meer bijdragen aan gewichtsverlies dan huishoudelijke activiteiten.

Uit bovengenoemd onderzoek blijkt dat er na 1 jaar al zichtbare effecten waren (2-6 kg gewichtsmindering en 3-7 cm afname van de middelomtrek). Terwijl op lange termijn, een periode van 5-9 jaar, bleek het gewicht weer wat toenam. Maar er bleef een zichtbaar verschil met vrouwen die zich niet aan het dieetadvies en de hoeveelheid geadviseerde beweging hielden. Behalve op het gewicht heeft het energie-

beperkte dieet in combinatie met beweging ook een positief effect op de bloedwaarden (cholesterol/bloeddruk/glucose). Deze verbeterde bloedwaarden verminderen de kans op hart en vaatziekten. En dat willen we toch allemaal? Daarom is het advies voor alle vrouwen in de overgang let op uw eet- en beweegpatroon om de kans op obesitas te verkleinen en hierdoor uw gezondheid positief te beïnvloeden.

Advies voor vrouwen in de overgang om minimaal een half uur per dag te bewegen



Kanker in Nederland: Trends, prognoses en preventie

De Signaleringscommissie Kanker van KWF Kankerbestrijding heeft in september 2011 een rapport uitgebracht over trends en prognose van Kanker in Nederland. Hierbij de belangrijkste conclusies uit dit rapport.

1. In Nederland is de laatste decennia veel winst geboekt op het gebied van kankerbestrijding. Dat komt niet alleen tot uiting in de betere behandeling gevolgd door een betere kwaliteit van leven, maar ook in een daling van het risico om te sterven aan kanker.
2. Sinds 1989 is de 5-jaars overleving na een diagnose kanker voor mannen met 13% toegenomen, van 41% naar 54%. Voor vrouwen is de overleving met 6% toegenomen, van 57% naar 63%.
3. Ondanks deze vooruitgang zal het aantal (nieuwe) diagnoses kanker met meer dan 40% stijgen van 87.000 in 2007 tot 123.000 in 2020. De oorzaak hiervan is de dubbele vergrijzing van de Nederlandse bevolking. Hierdoor ontstaat een enorm probleem voor de kankerzorg in Nederland. De gezondheidszorg moet zich op deze enorme toename van het aantal kankerpatiënten voorbereiden, om de kwaliteit van de zorg in de komende jaren te borgen. Er zal nagedacht moeten worden over uitbreiding van het aantal opleidingsplaatsen en faciliteiten en over een meer efficiënte inrichting van de zorg en nazorg.
4. Over het algemeen neemt het risico van kanker licht toe, waar dat risico idealiter zou moeten afnemen. Op het gebied van primaire preventie van kanker is veel winst te boeken. Er is veel kennis beschikbaar over risicofactoren voor sommige vormen van kanker, maar deze kennis heeft nog onvoldoende geleid tot ander beleid en gedragsaanpassingen van de bevolking. Voor vormen van kanker waarbij nog weinig bekend is over risicofactoren moet onderzoek naar oorzaken worden versterkt. Het actief ondersteunen, initiëren dan wel uitbouwen van beleid op het gebied van primaire preventie kan de verwachte sterke toename van het aantal nieuwe gevallen van kanker afremmen.

Bron: Kanker in Nederland tot 2020 Trends en prognoses Signaleringscommissie Kanker van KWF Kankerbestrijding, september 2011



Beweegprogramma Oncologie bij Move2be

Kanker, en dan?

In Nederland krijgen jaarlijks meer dan 75.000 mensen te horen dat ze kanker hebben, in welke vorm dan ook. Inmiddels zijn er gelukkig vele, succesvolle behandelmogelijkheden. Helaas kun je ook na behandeling te maken krijgen met vervelende bijwerkingen van de behandeling die het herstel vertragen. 'Tegenstanders' als extreme vermoeidheid, een fors verslechterde conditie en een lijf dat 'soms niet wil' kunnen factoren zijn waardoor het niet lukt om dagelijkse activiteiten als voorheen weer op te pakken.

Uit diverse wetenschappelijke onderzoeken blijkt de positieve invloed van bewegen op de preventie van kanker, het vertragen van de aandoening en het verbeteren van de kwaliteit van leven van kankerpatiënten.

Vermoeidheid is één van de meest voorkomende en meest hinderlijke bijwerkingen van de behandeling van kanker. Deze klachten bestaan vaak nog lang na de behandeling en hebben een grote impact op de kwaliteit van leven. Tot voor kort werd vaak rust geadviseerd, maar inmiddels blijkt dat juist, gedoseerde, fysieke activiteit een gunstigere invloed heeft op de impact van de vermoeidheid in het dagelijks leven.

Met deze wetenschap heeft Move2be, samen met de afdeling oncologie van het Bethesda ziekenhuis en huisartsen, een beweegprogramma ontwikkeld dat zich specifiek richt op (ex-) kankerpatiënten. Een trainingsprogramma voor mensen met na kanker is complexer dan voor 'gezonde' mensen. Er zijn tal van factoren waar



De trainingen zijn een combinatie van krachttraining, cardiotraining en een groepsactiviteit

rekening mee moet worden gehouden. Om deze reden wordt het trainingsprogramma dan ook begeleid door een speciaal hiervoor opgeleide oncologisch fysiotherapeut.

Doelstelling

Doelstelling van het beweegprogramma is het optimaliseren van de kwaliteit van leven door het verbeteren van een aantal belangrijke aspecten die hierop van invloed zijn zoals conditie en kracht en het verminderen van vermoeidheid. Het Beweegprogramma oncologie is bedoeld voor (ex)kankerpatiënten die fysiek minder belastbaar zijn dan voorheen, klachten hebben van vermoeidheid, en/of diverse lichamelijke klachten hebben. Verwijzing door huisarts of specialist is noodzakelijk om deel te kunnen nemen aan het programma.

Programma-inhoud

Er wordt gestart met een uitgebreide individuele intake door de oncologisch

fysiotherapeut. Samen met de deelnemer worden doelstellingen bepaald. Tevens zal er een gesprek plaatsvinden met een diëtiste. Zij zal voorlichting geven over voeding en kanker en de deelnemer voorzien van een persoonlijk advies. Indien nodig zal zij de deelnemer gedurende het gehele programma begeleiden.

Het trainingsprogramma omvat drie maanden, waarin er twee maal per week, in groepsverband of individueel wordt getraind onder begeleiding van een gespecialiseerd fysiotherapeut. Iedereen krijgt een training aangeboden afgestemd op zijn eigen individuele mogelijkheden.

De trainingen zullen bestaan uit een combinatie van krachttraining, cardiotraining en een andere groepsactiviteit, waarbij 'gewoon lekker bewegen' voorop staat.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Charlotte Klijnstra, oncologie fysiotherapeut i.o. bij Move2be.





Onderzoek naar effecten Bewegprogramma Oncologie van Move2be

(door Charlotte Klijnstra, oncologie fysiotherapeut i.o., Move2be)

Het Bewegprogramma Oncologie dat Move2be heeft ontwikkeld draait inmiddels twee jaar. Als organisatie vinden we het belangrijk om te weten of de programma's die we aanbieden, ook het gewenste resultaat bij de deelnemers laat zien. Door regelmatig onze programma's te evalueren en, waar nodig, bij te stellen, proberen we hoge kwaliteit te blijven leveren. Tijd dus voor een evaluatie van ons Bewegprogramma Oncologie.

Het onderzoek

Het onderzoek naar de effecten van het Bewegprogramma Oncologie heeft afgelopen voorjaar plaatsgevonden. Hierbij is getracht het onderzoek zo gestandaardiseerd mogelijk uit te voeren en de onderzoeksgegevens statistisch te bewerken om significante gegevens te verzamelen. De vraagstelling van het onderzoek was of deelname aan het bewegprogramma door (ex)kankerpatiënten tot gevolg heeft gehad dat deze groep minder vermoeid is, een betere conditie heeft en een hogere kwaliteit van leven ervaart dan voor deelname aan het bewegprogramma. Tijdens het onderzoek zijn de deelnemers fysiek getest en zijn relevante vragenlijsten afgenomen. Ook hebben de deelnemers een evaluatieformulier ingevuld over het bewegprogramma en Move2be.

Resultaten

De resultaten van de onderzoek tonen aan dat er lange termijn verbeteringen zijn opgetreden bij de deelnemers aan het Bewegprogramma Oncologie.

Deze verbeteringen zijn vooral zichtbaar in spierkracht en kwaliteit van leven.

Er was geen verbetering aantoonbaar van de lichamelijke conditie, maar de deelnemers gaven op het evaluatieformulier wel aan zich fitter te voelen en meer conditie te hebben.

Het programma door de deelnemers beoordeeld met een 8,5!

Een mooi onderzoeksresultaat, waar we blij mee zijn, maar die ook handvaten biedt het bewegprogramma verder te ontwikkelen en hiermee te verbeteren.

En verder..

Ook na dit onderzoek zitten we niet stil bij Move2be. De patiëntengroep die bestaat uit (ex)kankerpatiënten groeit alleen maar meer. Daarom willen we, naast het verder ontwikkelen en 'fine-tunen' van het bewegprogramma, ook contacten leggen met andere organisaties die te maken hebben met kankerpatiënten om zo een efficiënt netwerk van zorg rondom deze cliënt te realiseren. We houden U op de hoogte!



Het Bewegprogramma Oncologie werd door de deelnemers beoordeeld met een 8,5

Stamppot Hawaiï

Hoofdgerecht voor 2 personen.

Bevat: 456 Kcal - 31 gram eiwitten - 44 gram koolhydraten - 18 gram vet waarvan 3 gram verzadigd vet (per eenpersoonsportie)



Benodigheden

- 200 gram witte kool
- 200 gram paprika
- 100 gram (ongezoete) ananas
- 1 appel*
- 300 gram aardappelen
- 200 gram kipfilet
- 2 eetlepels vloeibare bak en braad of olie

Bereiden

- Schil en vervolgens was de aardappels.
- Was de witte kool en de paprika's.
- Kook de aardappelen in 20 minuten gaar.
- Snijdt de kipfilet in stukjes en bereidt deze volgens de verpakking in maximaal 2 eetlepels vloeibare bak en braad of olie.
- Verwijder bij de paprika's de pitjes en snijdt de paprika's in stukjes.
- Giet het kookvocht van de aardappels af, maar bewaar dit.
- Stamp de aardappels en voeg hier de witte kool en de stukjes paprika aan toe. Stamp het samen door elkaar.
- Naar eigen inzien kookvocht toevoegen om de stamppot wat smeüiger te maken.
- Voeg de stukjes gebraden kipfilet toe aan de stamppot. Let op: voeg hierbij geen braadvet toe!
- Breng het geheel op smaak met (zoutarme) stamppotkruiden of peper & zout.

* Let op maaltijd bevat per persoon 1 stuk fruit. Bij een energiebeperkt dieet hoeft u die dag naast deze maaltijd nog maar 1 stuk fruit te eten.



Preventie van Kanker

De toename van het aantal kankerpatiënten zou af te remmen zijn door aandacht te (blijven) besteden aan het reduceren van de blootstelling aan risicofactoren voor kanker.

De belangrijkste risicofactoren voor kanker zijn:

- Roken,
- Alcoholgebruik
- Overgewicht
- Gebrek aan lichaamsbeweging
- Ongezonde voeding (te weinig plantaardige voeding)
- Overmatige blootstelling aan UV-straling



Deze risicofactoren voor kanker komen steeds vaker gecombineerd voor (met name overgewicht en hoog alcoholgebruik). De tijd tussen blootstelling aan risicofactoren van kanker en het daadwerkelijk ziek worden is vaak tientallen jaren. Zo zijn de meeste rokers gestart met roken in hun puberteit, terwijl longkanker voor het 50ste levensjaar relatief zeldzaam is. Hieronder worden kort de belangrijkste vermijdbare risicofactoren voor kanker besproken.

Rookgedrag

De belangrijkste vermijdbare leefstijlfactor die het risico van kanker sterk verhoogt is roken. In 1958 rookte 90% van de mannen in Nederland. Sindsdien is een forse afname zichtbaar in het aantal mannelijke rokers tot 30% in 2009. Het aantal vrouwelijke rokers is in de periode 1958 tot en met 1970 eerst toegenomen tot 42%. Na 1970 is ook bij de vrouwen een daling ingezet tot 26% in 2009. Roken is een risicofactor voor verschillende kankersoorten, waaronder mondholte-, keelholte-, strottenhoofd-, slokdarm-, long- en blaaskanker en in mindere mate voor een aantal andere tumorsoorten zoals nier-, alveesklier-, dikkedarm- en baarmoederhalskanker. Als er niet meer gerookt zou worden, zou over enkele decennia de kankerincidentie dalen

met minstens 30%: zeker 30.000 van de huidige ongeveer 90.000 tumoren per jaar waren te vermijden geweest wanneer niet zou zijn gerookt. Voor longkanker geldt dat zelfs 87% van de kankergevallen wordt veroorzaakt door roken.

Alcoholgebruik

In Nederland is alcohol relatief goedkoop en makkelijk verkrijgbaar, en ook drinken steeds meer jongeren alcohol. Alcohol draagt duidelijk bij aan een verhoging van het risico van kanker, vooral mondholtekanker, keelholtekanker, slokdarmkanker, dikkedarmkanker, leverkanker en borstkanker. Alcohol is met name schadelijk in combinatie met roken.

Overgewicht

Overgewicht verhoogt het risico op diverse vormen van kanker, waaronder dikkedarmkanker, borstkanker na de overgang, nierkanker, slokdarmkanker en baarmoederkanker. De laatste jaren is er een aanzienlijke toename te zien van het aantal personen dat (veel) te zwaar is. Overgewicht (BMI ≥ 25) komt vaker voor onder mannen dan onder vrouwen. In 2009 had 53% van de mannen en 42% van de vrouwen overgewicht. Overgewicht wordt steeds meer een belangrijke risicofactor. Vooral minder en gezonder eten

en meer bewegen zijn daarom van groot belang in de strijd tegen kanker. Gezonder eten betekent vooral dat relatief meer plantaardige producten moeten worden gegeten en minder rood vlees (rundvlees en varkensvlees).

Beweging

Bewegen is gezond. Alledaagse lichamelijke activiteiten zoals lopen en fietsen verlagen het risico op bepaalde soorten kanker, zoals dikkedarmkanker en borstkanker. Onvoldoende bewegen kan daarnaast leiden tot overgewicht. En overgewicht verhoogt ook het risico op kanker.

Verlaging risico dikkedarmkanker

Mensen met een actieve leefstijl hebben naar schatting 40 tot 50% minder kans op dikkedarmkanker. Lichamelijke activiteit heeft op verschillende manieren effect op het ontstaan van deze kankersoort. Het risico op dikkedarmkanker neemt mogelijk af doordat uw lichaam de afvalstoffen sneller via de dikke darm afvoert wanneer u voldoende beweegt. Schadelijke stoffen in de voeding hebben dan minder lang contact met het darmslijmvlies. Hierdoor is er waarschijnlijk minder kans op schade. Er wordt nog onderzocht hoe het verband verder te verklaren is.

Verlaging risico borstkanker

Vrouwen die elke dag minimaal een halfuur aan lichaamsbeweging doen, hebben een lager risico op borstkanker in vergelijking met vrouwen die weinig bewegen. Mogelijk kan dit verband verklaard worden doordat lichaamsbeweging van invloed is op de

Wist u dat...

... we 2% tot 4% van alle nieuwe gevallen van kanker kunnen voorkomen als iedereen in Nederland voldoende beweegt?

... onderzoekers denken dat onvoldoende bewegen in combinatie met ongezonde voeding en overgewicht verantwoordelijk is voor ongeveer 30% van alle gevallen van kanker?



hoeveelheid hormonen in het lichaam. Het is bekend dat vrouwelijke geslachtshormonen een belangrijke rol spelen bij het ontstaan van borstkanker. Een actieve leefstijl verlaagt het gehalte aan vrouwelijke geslachtshormonen en vermindert op die manier de kans op borstkanker. Vrouwen die regelmatig lichamelijk actief zijn hebben naar schatting 20 tot 40% minder kans op borstkanker.

UV-straling

De komende jaren zal het aantal personen met huidkanker sterk toenemen. Een belangrijke risicofactor voor huidkanker is ultraviolette straling (afkomstig van zon en zonnebank), waarbij een hoge UV-straling de huidcellen beschadigt. Door de toegenomen populariteit van zonnebaden en het grote aanbod van goedkope vliegtickets en voordelige zonzakanties zal naar verwachting het aantal diagnoses van huidkanker toenemen. Daarom is het belangrijk om verstandig zongedrag te promoten, vooral voor jongere mensen. Overigens heeft gewone zonblootstelling veel positieve effecten op gezondheid en welbevinden, die zeker opwegen tegen een verhoogd risico van huidkanker. Geregelde, matige blootstelling aan zonnestraling is gewenst om in de vitamine D-behoefte te voorzien. Het is dan ook met name excessieve blootstelling die moet worden vermeden.

Voor preventie van kanker is het belangrijk dat de leefstijl al op jonge leeftijd wordt beïnvloed. Het is veel effectiever om te zorgen dat een puber niet gaat roken, dan om volwassenen te laten stoppen met roken. Ook ten aanzien van de andere risicofactoren voor kanker moeten preventieprogramma's met name gericht worden op de jeugd en de opvoeders.

Voor meer uitgebreide informatie, zie de website van KWF Kankerbestrijding <http://preventie.kwfkankerbestrijding.nl>.

Bron: Kanker in Nederland tot 2020 Trends en prognoses Signaleringscommissie Kanker van KWF Kankerbestrijding, september 2011 www.kwf.nl

Beklimming Mont Ventoux

(door Jan Worst, wandelaar)

Bizar, ongelooflijk en nog meer superlatieven. Ik heb het gehaald in 6,5 uur met de vier laatste hele moeilijke kilometers erbij. Heb aanbiedingen om mee te rijden allemaal afgeslagen; ook al zou ik op handen en voeten naar boven hebben moeten dan had ik dat gedaan in plaats van meerijden in een auto. Gelukkig kreeg ik de laatste kilometers een isothermdeken omgeknoopt, want het werd koud, nat, er was zeer slecht zicht en heel veel wind, hoe hoger ik kwam.

De laatste 100 à 200 meter... ik was al dikwijls gestopt, vaak doodmoe. Ik weet nog dat zus Joke aankwam en mij heeft voortgeduwd richting zus Margreet en Tineke. Tussen hen in bereikte ik de finish; de foto's die op het topbankje gemaakt zijn van loopmaatje Tonnie en van mij behoeven verder geen commentaar. Ik herstelde vrij snel.

Topprestatie

Een topprestatie zei men vanmorgen bij de sportschool Move2be met felicitaties. Dat het zo zwaar kon zijn had ik niet vermoed. Een heel bijzondere en unieke ervaring om het allemaal mee te maken incl. reis met bus, super goed

verblijf in een heel goed appartement en beklimming geheel te voet.

Mede dankzij een uitgekiende training van een maand of zes ben ik geslaagd! Dank daarvoor thoraxchirurgie Weezenlanden Zwolle, Ralko Doezeman sportinstructeur Move2be Hoogeveen, gesmeed lopende organisatie met flinke vrijwilligers (o.a. echtgenote Tineke met zussen Joke en Margreet) goed voorbereid door o.a. Benjamin Vernooi.

Kortom, meedoen als deelnemer of als vrijwilliger is meer dan de moeite waard! Astrid bedankt voor de virtuele aanmoediging.



Jan Worst loopt een zware tocht en haalt na 6,5 uur afzien de finish



De Mont Ventoux is beklommen!

(door Hans Abbring, wandelaar)

Woensdag om 22.00 uur vertrokken we naar Frankrijk vanuit Meppel. Er was gelijk al een prettige sfeer daar voor het station. De bussen kwamen er al snel aan, 2 dubbeldeks en een gewone. Helaas zat ik in de gewone en dat was knieën optrekken geen feest dus. Dan maar op de achterbank plaats genomen kon ik tenminste mijn benen in het looppad kwijt. Het was een lange zware reis maar goed eenmaal in Montbrun les Bains aangekomen na 18 uur waren we dat ook snel weer vergeten. Het laatste stuk er naar toe zagen we steeds waarom we er heen gingen, die kale berg, de Mont Ventoux in al zijn glorie. Die berg die zouden we zaterdag gaan beklimmen, lopend of met de fiets en dat voor het goede doel; de strijd tegen kanker.

Nadat we bij aankomst verwelkomd waren en ons onderkomen toegewezen hadden gekregen hebben we ons in zwemkleding gehuld want het was er dik 30 graden. We zaten met zijn vijven in het appartement, één echtpaar en twee medewerkers van de sportschool waar ik train. We hebben het in die dagen erg gezellig gehad. Het was sowieso op het hele complex een gezellige boel en alles was zeer goed georganiseerd, zij verdienen daarvoor alle lof.

Zaterdag, de dag dat wij met 530 man/vrouw naar boven zouden gaan. Het was goed weer, zelfs wat benauwd. De top die wij van ons appartement steeds konden zien, was ook nu goed zichtbaar. Het begon toch echt wel te kriebelen. Ik had ook niet best geslapen, 5.15 uur eruit en om 6.45 uur in de bus voor een rit van dik drie kwartier naar Bédoin, de startplaats.

Ik was goed voorbereid, thuis al, maar ook hier goed gegeten en gedronken en voldoende water en sportvoeding bij me. Eerst een toespraak van de voorzitter en één minuut stilte voor alle mensen die er niet meer waren door die vreselijke ziekte. Ik stond vooraan bij de start en het kriebelde, ik wilde weg, lopen. 'Drie uur', had ik tegen iedereen gezegd, maar van binnen wist ik wel beter. Ik had die berg gezien en dacht dat wordt het niet, zet die tijd maar mooi uit je hoofd. Gewoon gaan en luister naar je lichaam en houd je hartslag in de gaten.

Eindelijk, de start

Uiteindelijk was het dan zover, we mochten gaan. De emoties gierden me door het lichaam, de ogen waren nat maar ik kon me bedwingen. Hier had ik dan anderhalf jaar naar toegeleefd, hard getraind en dan nu mocht ik dan naar boven. Bij het startsein ging ik als eerste weg en al snel



"Ik had die berg gezien en dacht zet die tijd maar mooi uit je hoofd", aldus Hans Abbring

waren andere deelnemer uit het zicht toen ik even omkeek. Dat heb ik ook maar één keer gedaan, wilde me er niet door laten beïnvloeden. Het ging goed, voelde me ook super. Hartslag was prima en ik genoot. Af en toe in de camera kijken van RTVDrenthe want die volgden ons. Misschien zien ze me wel als het uitgezonden wordt.

Na 6,5 km de eerste post met fruit en water. Ik wilde niet meer dan een halve banaan die ik kreeg van een van de vrouwen waarvan de man ook meedeed. Enthousiast moedig-

den ze me aan, krijg je toch een energiekick van. Wat ging het allemaal lekker, ondanks het hoge tempo liep ik daar te genieten van de omgeving, want ook dat hoort erbij. Je werd onderweg op bepaalde punten geattendeerd op het stijgingspercentage en in het middenstuk begon het met 9,1%. Dat voelde je gelijk, mijn hartslag reageerde ook meteen, boven de 170, teveel, dat wilde ik niet, dus stapte terug gedaan. Af en toe kwam het wel weer voor, dan reageerde ik gelijk door het rustiger aan te doen, het moest wel leuk blijven.

Na 2 uur en nog ongeveer 8 km te gaan even geplast en een sportgel genuttigd. Even verderop kwam ik bij Chalet Reynard en ook daar een banaan genomen. Ik had er onderweg ook nog een halve genuttigd, maar nu nam ik een hele en dat had ik achteraf, denk ik, beter niet kunnen doen. Bij het chalet, ik was ondertussen toch best wel moe, zeker de laatste kilometers door het bos waren zwaar, een stijgingspercentage van dik 10%. Linksaf, het kale stuk op, waar het minder stijl was, 7%, en dat voelde weer goed, kreeg ook weer wat meer energie. Mijn hartslag was ondertussen na de plasstop niet hoger gekomen dan 150 hij ging zelfs onder de 140.

Laatste kilometers

Na ongeveer een kilometer op het kale gedeelte ging het mis, voelde de energie opeens wegstromen. Er kwam een auto langs en een vrouw riep uit het geopende raam, "Neem je tijd, neem je tijd". Ja, dacht ik, dat moet ik maar doen, dus bij die minuut die ik op dat moment stond, heb ik er maar een minuut bij aangeplakt. Het kan ook minder geweest zijn maar op zo'n moment ben je de duur van de tijd even kwijt. De enkele toeschouwer die langs de route stond zei "Nog 6 kilometer, dan ben je er zet hem op". Dan ga je weer door, geeft je even



weer een zetje maar in mijn beleving van korte duur. Ik was niet de enige, ook een enkele fietser had het moeilijk, die liepen er dan ook naast. Zo'n 3 à 4 km onder de top was er nog een verzorgingspost en als ik dat geweten had, dan had ik die hele banaan eerder niet genomen. Maar goed, ik wist het dus niet.

Zwaar weer

Het weer was ondertussen omgeslagen; de top kwam steeds verder in de bewolking en de temperatuur daalde en de wind wakkerde aan wat het er niet lichter op maakte. Bij de laatste post had ik ook geen energie meer om nog wat te eten of te drinken, want als ik daar had gestopt was ik niet boven gekomen denk ik, zo moe was ik. Het was nu gewoon op de automatische piloot doorgaan, voetje voor voetje, stap na stap, in een gestaag tempo, want ik wilde boven komen, daar had ik toch voor getraind? Het tempo lag er in mijn beleving helemaal uit, de tijd, ach wat maakte dat toch uit? Niks toch? Als ik maar over die streep kwam. Het werd maar kouder en kouder en daar leek het helemaal niet op toen we bij de start stonden. De wind joeg over mijn lichaam, de mensen die met steeds grotere getale langs de weg stonden moedigden aan en dat gaf energie. Ook die snelle fietsers, ze schreeuwden je naar boven maar die laatste kilometer, 800, 600, 400 meter wat was het koud en wat was ik moe. Ik had geen kracht meer om wat aan te trekken. En dan zie je opeens, na de laatste bocht, door de bewolking heen die mensen bij de streep staan. De omroeper riep mijn naam om, dat kreeg ik toch wel mee, wilde het ook horen, wilde horen dat mijn naam door die speakers galmde dat ik er bijna was. Die laatste meters, die mensen, de tranen die in mijn ogen branden. Ik wilde dit meemaken maar ik was zo moe zo koud en toch kreeg ik het mee. Maar ik kon mijn blijdschap die ik voelde op die streep niet delen, had er geen puf meer voor. Ik kon nog wel de tijd stil zetten, wilde mijn eindtijd weten, gelijk kijken op het horloge voordat per ongeluk alle gegevens weg waren. 4 uur en 8 minuten. Wat was ik van binnen, ondanks die pijn en kou en wat al zo niet meer, blij met die tijd en nog blijer: ik had het gehaald en daar was het om te doen.



Met een banaan, energydrink en muziek gaat Chantal Klopstra de strijd tegen de berg aan

Medische hulp

Eenmaal over de streep ging het steeds verder achteruit met me. Koud had ik het, ik wilde mijn zakje met warme kleren maar die werd niet door de medewerkers gevonden. Ik kon me niet meer goed staande houden en men zag dat. Gelijk kreeg ik een stoel onder mijn gat gedrukt, rugzak af gedaan, pet op en handdoekje onder mijn shirt, alles tegen de kou. Jan Willem, een medewerker van Move2be waar ik train, was me in de laatste 2 km voorbij gekomen op de fiets. Ik had gehoopt de fietsers voor te kunnen blijven, maar goed dat was nou eenmaal niet gelukt. Maar wat was ik blij dat Jan Willem al boven was, iemand die ik

kende en andersom. Hij heeft me o.a. ook geholpen. Ik moest me nog afmelden en al strompelend liep ik naar de tafel. Daar kreeg ik mijn welverdiende medaille omgehangen. Ik was trots op mezelf, kon het alleen niet laten merken, want ook hier bij het aftekenen ging het weer mis. Weer een stoel onder mijn gat. Water en een krentenbol kreeg ik. Ik wilde weer terug naar die andere stoel, daar lag mijn rugzak, met veel moeite ben ik daar weer gekomen, ondanks dat het maar twee meter lopen was. Daar zat ik dan, op en nog eens op, koud, oh wat had ik het koud, ik voelde me steeds verder afglijden. Ik kon geen kracht vinden om hulp te roepen. Zag niemand dan dat het niet goed met me gaat, dacht ik, help me dan! Gelukkig was daar Jan Willem weer en nog iemand die het in de gaten kregen dat het echt niet goed ging. Medische hulp was noodzaak en die kwam. Voordat ik het goed en wel beseftte, lag ik in een busje waar de verplegende hulp mij onderzocht en besloot mij aan het infuus te leggen. Ik werd ingepakt in folie, kreeg een deken om en er zal vast nog wel meer gedaan zijn, maar kreeg het niet goed meer mee. Mijn krentenbol en water was ondertussen van me afgenomen, de gedachte dat ik misschien in shock zou raken was aanwezig en dan mag je niks meer tot je nemen, want dat is niet echt gezond. Gelukkig, door het kordaat optreden, is me dat gespaard gebleven. Wel lag ik te bibberen als een rietje, wat had ik het koud. Er werd zelfs gesproken dat ik naar het ziekenhuis zou moeten, maar gelukkig zei de arts, die even later arriveerde, dat dat niet nodig was. Ik moest zo snel mogelijk naar beneden waar



Ook voor Ralko Doezeman vitamientjes langs de kant van de weg



het warmer was. Het weer werd ondertussen steeds slechter en het regende en later hagel, maar dat hoorde ik achteraf.

Praatjes

Eenmaal bij Chalet Reynard gekomen ben ik in de bus gelegd en daar kwam ik langzaam op temperatuur. De praatjes kwamen ook weer en de twee jonge dames, die vlak bij ons zaten in het complex, vertoetelden me. Na verloop van tijd ging de bus weer naar Montbrun les Bains waar de meiden mijn spullen droegen en mijn favoriete verpleegster, maar dat is een andere story, mij hielp met het verwijderen van het infuus omdat ik mij weer goed voelde.

Gelukkig is alles weer goed gekomen en na een uurtje op bed gelegen te hebben, want moe was ik wel, kon ik weer deelnemen aan de festiviteiten. We hebben die avond nog erg veel plezier gehad en het werd wat later dan gepland mede doordat Jan Willem om 24.00 uur jarig was en we dat even hebben gevierd. Tegen 00.30 uur ben ik naar bed gegaan om toch nog wat te slapen want we moesten om 6.00 uur weer in de bus zitten om naar Meppel te gaan. Het was een kort nachtje dus. Had veel hoofdpijn maar dat was een normale reactie zei de arts bij wie ik zat tijdens het ontbijt. "Het kon nog wel even duren", was zijn reactie. Een paracetamolletje was zijn advies maar die had ik al genomen.

Zondag: De bus zat minder vol want er waren mensen die met anderen mee terug konden rijden of nog een dagje langer bleven, dus hadden wij meer beenruimte. Ik had 2/3 van de achterbank in beslag genomen en kon redelijk liggen als ik daar zin in had. Het was een gezellige rit naar huis, veel gelachen. Om even na 23.00 uur waren we weer in Meppel. Het was een prachtige emotionele evaring die ik niet gauw zal vergeten. Ik heb op de dag zelf gezegd "Dit doe ik nooit weer", maar nu eenmaal een beetje alles op orde in het hoofd zeg ik "Zeg nooit, nooit".

Lieve mensen, nogmaals bedankt voor de donaties, de lieve woorden en wensen het heeft er toe bijgedragen dat ik dit heb mogen en kunnen doen. Bedankt!

Hans

Beklimming van de Mont Ventoux: de berg bedwongen

(door Harry Huisjes, fietser)

4 September 2011, op de sterfdag van (schoon)vader die in 2004 de wedstrijd met kanker verloor, doen we jullie verslag van onze beklimming van de Mont Ventoux. Margo vroeg mij: "Heb je tijdens de tocht veel aan je vader gedacht?" "Eigenlijk niet" zei ik. Ik had het veel te druk met de omstandigheden waarin we verzeild waren geraakt. Een verslag.

Om 6 uur ging bij ons de wekker, want Margo moest om 8 uur present zijn bij de start van de groep wandelaars (100 personen) in Bedoin. Na een indrukwekkende '1 minuut stilte' ging de groep van start. Ieder in zijn/haar eigen tempo, eenlingen en groeps-lopers, allen met hun eigen verhaal. Ik rende op mijn Zweedse muilen mee, om wat foto's te kunnen maken. Ik had immers nog tijd tot mijn eigen start van 10 uur.

Om 10 uur verzamelde zich elders in Bedoin een groep van ruim 400 wheelers, hardlopers en fietsers voor hun tocht. Langs een haag van toeschouwers trokken we door het dorp, waarbij de hardlopers het tempo bepaalden. De bocht om, het dorp uit en de beklimming kon beginnen. Nu ging ieder zijn eigen weg en bepaalde zijn/haar eigen tempo. Er waren mensen met een tijdmissie, die als een speer verdwenen. De meesten hadden echter de missie van de top halen.

In mijn trainingstocht van afgelopen maandag was me wel duidelijk geworden, dat ik niet direct teveel energie moest verspelen. Ik hield me dus rustig schuil in het peloton. Soms inhalend, een andere keer weer ingehaald worden.



Margo en Harry Huisjes, de een wandelend, de ander fietsend, maar beiden met hetzelfde doel

Aan de voet van de berg was het weer goed. De zon ging schuil achter een licht wolkendek, waardoor het niet zo warm aanvoelde als dat het de afgelopen dagen was geweest. Gunstig voor ons.

vervolg volgende pagina



"Ik had die berg gezien en dacht zet die tijd maar mooi uit je hoofd", aldus Hans Abbring



Maanlandschap

Na een kilometer of 5 voelden we de helling toenemen: het bos diende zich aan. Het traject door het bos wordt door de meesten ervaren als het lastigste stuk. Je hebt weliswaar de bescherming van de bomen, maar de weg loopt toch met gemiddeld 10% omhoog. Het puffen in het peloton neemt toe, het gepraat neemt af. Je ziet sommige minder getrainden afstappen en wandelend verder gaan. Voor velen is het bereiken van Chalet Reynard een welkome onderbreking van de tocht. Even op adem komen, voordat het maanlandschap wordt aangevallen. De laatste 6 kilometer omhoog, is de helling voor een groot deel toch wat vriendelijker, al zit zoals zo vaak het venijn in de staart.

De weersvoorspelling van die ochtend voorzag voor de Mont Ventoux een weersverslechtering in de loop van de middag. Helaas diende zich die situatie al rond 12.00 uur aan. Dit bleek voor de achterhoede van ons peloton zeer slecht nieuws. De Mont Ventoux trok zich terug achter een deken van wolken, mist en slagregens. De wind nam fors tot stormachtig toe en de omstandigheden werden bar.

De organisatie zag zich (terecht) genoodzaakt om de mensen uit de achterhoede tegen te houden, ze mochten niet verder klimmen. Dit was voor hen natuurlijk een hevige teleurstelling na al die maanden van trainen en voorbereiden. Wij hoorden het pas achteraf en hebben erg met die groep te doen. Zeer spijtig.

Margo en ik waren dus wel op tijd voorbij het Chalet en vertrokken vrijwel gelijktijdig voor de laatste 6 kilometer. Klappend van bocht naar bocht merkte ik dat het weer omsloeg. Eerst waande ik mij nog rijdend in de wolken, waardoor het wat dampig werd. Maar lichte regen veranderde in slagregen, de mist nam toe en het begon vreselijk te waaien. In de bochten had ik mijn fiets nauwelijks in bedwang. Daarbij werd het heel koud.

Onderkoeld

Op de top was het na mijn arriveren nog slechts 3 graden en ik kan je zeggen, dat is met enkel een wielertenuue aan, geen pretje. De organisatie adviseerde om direct af te dalen, maar ik wilde natuurlijk op Margo wachten. Gelukkig kon ik ondertussen

wat warm aantrekken, wat vrienden van de sportschool mee naar boven hadden genomen. Toch raakte ik al wachtende redelijk onderkoeld. Omstanders zagen mijn blauwe en grauwe kleur. Zelf merkte ik het alleen aan het trillen van mijn hele lichaam. Gelukkig, daar kwam Margo. Ook haar missie was geslaagd. In een winkeltje kwamen we wat op temperatuur.

Margo zocht een pendelbusje op voor de afdaling en ik ging met ingeknepen remmen met mijn fiets naar Bedoin terug. Hoe verder ik naar beneden kwam, hoe behaaglijker het werd. Terug in Bedoin was ik wel weer op temperatuur. We ontmoeten elkaar weer bij de auto en ik had nog net genoeg tijd om mijn fiets in de auto te leggen, voordat er een noodweer losbarste over Bedoin. We hadden dus nog geluk gehad.

Zo kwam er een einde aan een voor ons onvergetelijke dag. Zo trots als een pauw zijn we met de verrichte prestatie en de verdiende medaille. We weten zeker dat (schoon)vader ook trots zou zijn geweest!



Let op!

Wijziging groepslesrooster met ingang van 1 oktober! Het actuele rooster kunt u terugvinden op www.move2be.nl of bij de balie van Move2be.



WalkingUp: een stevige loop work-out op muziek!

WalkingUp is een innovatieve groepsles op muziek, waarbij u traint op een speciale loopband met een voor u geschikte hellingshoek. Deze loopband wordt echter niet door elektriciteit aangedreven: U bent zelf de motor. WalkingUp komt van oorsprong uit Italië, waar de workout een grote hit is. In navolging van sportschool succesnummers als Spinning, steps en yoga.



Swingen en actief bezig zijn op een speciale loopband

De opzweepende muziek bepaalt, net als bij Spinning, het denkbeeldige parcours. Het tempo waarop u wandelt en de grootte van de passen veranderen steeds. Daarnaast kan er gevarieerd worden door gebruik te maken van halters en diverse armbewegingen. Door tijdens het lopen verschillende oefeningen te doen, traint u uw hele lichaam en uithoudingsvermogen. Daarnaast worden er de nodige calorieën verbrand tijdens deze work-out!

De WalkingUp loopband

De loopband heeft iets weg van een 'gewone' loopband. Maar de WalkingUp-loopband verbruikt echter geen elektriciteit en hij is compacter. De band wordt aangestuurd door menselijke beweging. De band stopt dus wanneer u stopt met lopen. Doordat u ook nog eens zelf de hellingshoek van de band bepaalt, is WalkingUp zeer geschikt voor iedereen!

Wat doet WalkingUp precies?

WalkingUp werkt niet alleen positief op vetverbranding en conditieverbetering. WalkingUp richt zich met name ook op het onderlichaam, dus op de spieren in boven-

benen, billen en kuiten. Doordat er tijdens de work-out gebruik wordt gemaakt van halters worden ook de spieren in schouders en armen getraind. En natuurlijk traint u ook de buik- en onderrugspieren, en de core stability, zoals u normaal ook doet als u loopt. Bovendien corrigeert WalkingUp uw natuurlijke lichaamshouding. Door de flauwe hellingshoek wordt een mooie rechtopstaande positie van het lichaam ondersteunt.

Voor wie?

Iedereen kan genieten van WalkingUp: van jong tot oud, van beginners tot profatleten! Net als bij elke andere sport vraagt het principe van WalkingUp wat gewenning. Is uw conditie nog niet zo goed, begin dan op een rustig tempo met een niet te grote hellingshoek. Merkt u dat het lopen u gemakkelijk afgaat? Stel dan de band iets zwaarder in of verhoog uw looptempo.

De WalkingUp lessen worden gegeven door onze speciaal hiervoor opgeleide fitnessinstructeurs.

Tot ziens in de les!

Binnenkort bij Move2be!!! Nieuwe groepsles: WalkingUp

Binnenkort start Move2be met een nieuwe, populaire groepsles: WalkingUp. Binnen de regio is Move2be hiermee uniek!

In het kort is deze les vergelijkbaar met het populaire Spinning, maar nu wordt er getraind op een loopband in plaats van op een fiets.

Recent hebben Monique en Wendy mogen 'proefdraaien' en zij kwamen laaiend enthousiast terug! Zodra onze instructeurs een gedegen opleiding hierin hebben afgerond gaan we van start met deze populaire groepsles.

Hou hiervoor ons rooster nauwlettend in de gaten!!

