

Oosterbierum, 17 april 2020

Lieve beste dorpsgenoot/dorpsgenoten

Het is lente en prachtig weer. Tijd om morgen deuren en ramen open te gooien en van het moois dat het voorjaar biedt te genieten. Ga naar buiten voor een wandeling, pak de fiets, ga fitnesssen langs de schelpenpaadjes, maak een praatje met de burens, maar houd gepaste afstand.

'Gepaste afstand houden', u leest het iedere dag in de krant of hoort het op radio en televisie. Laten we dit welgemeende advies nog altijd ter harte nemen. Dit voor uw gezondheid en die van anderen.

En geloof en vertrouwen dat er weer andere, betere tijden komen. Dagen waarop we weer bij elkaar komen. In it Mienskar, in de kerk, op de Kloostertuin, de Flambou of gewoon op straat. Tot het zo ver is vragen we u om te zien naar elkaar. Even wat vaker kijken of horen of we iets voor de ander kunnen doen. Gewoon omdat het kan en omdat het zo gewaardeerd wordt. En als u vanavond en morgenavond - wanneer het weer frisser wordt - de ramen en deuren sluit, heeft u de tijd om van dit fleurige bosje tulpen te genieten. Het is u van harte gegund.

Met hartelijke groet,
Sint Joris Tsjerke en
Dorpsbelang Oosterbierum Klooster-Lidlum

* Voor deze actie kregen wij een steuntje in de rug van Losse fearren van Wonen Noordwest Friesland

Groot onderhoud fietspad Oosterbierum-Sexbierum

Dorpsbelang ontving van Provinsje Fryslân het bericht dat het fietspad tussen Oosterbierum en Sexbierum toe is aan groot onderhoud.

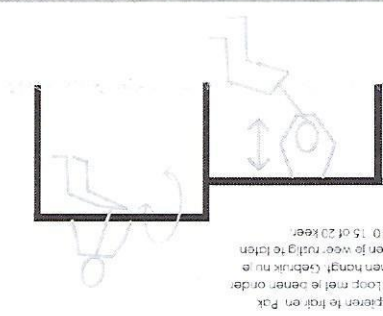
Tussen maandag 4 mei en vrijdag 12 juni is het fietspad gesloten. Omwonenden kunnen wel thuiskomen, maar fietsers van en naar Sexbierum worden via de Hoarnestreek omgeleid. De gemeente heeft vorig jaar het fietspad van Sexbierum naar Pietersbierum al van beton gemaakt en datzelfde staat nu te gebeuren voor het fietspad tussen beide dorpen.



FITNESS IN DE BUITENLUCHT

Langs de schelpenpaden om ons dorp staan 6 toestellen die u kunnen helpen om uw conditie te verbeteren. Het blijkt dat veel mensen niet weten hoe ze de toestellen kunnen/moeten gebruiken. Daarom hieronder een korte instructie. We werken er aan om dit voorjaar bij de toestellen instructiebordjes te plaatsen.

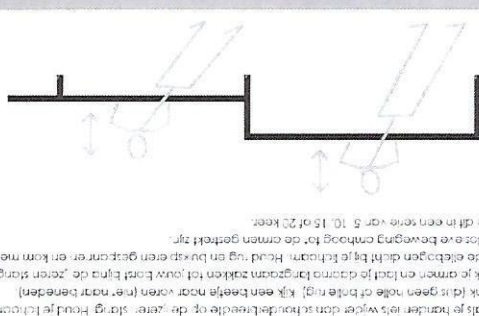
OPTREKKEN EN DUIKELN



Gebruik de hoge greepkruk om je omhoog te trekken en Pak met beide handen de rekstok vast. Loop met je benen onder het rek weg zodat je aan jouw armen hangt. Gebruik nu je armen om jezelf op te trekken en je weer rustig te laten zakken. Doe dit in een serie van 5, 10 of 20 keer.

Op de hoge rekstok kun je kope duikelen. Je pakt met beide handen de rekstok vast. Spring omhoog en steun op je beide armen. Dan ga je voorzover over de kop en kom je uiteindelijk met je voeten op de grond. Goed vasthouden.

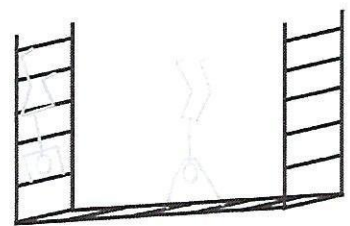
OPDRUKKEN



Plaats je handen iets wijder dan schouderbreedte op de zwaarste stang. Houd je lichaam stijf en een plank (dit is geen nabe of holte rug). Kijk een beetje naar voren (niet naar beneden). Trek je armen en laat je lichaam zakken tot jouw hoofd bijna de zwaarste stang raakt. Houd de ellebogen dicht bij je lichaam. Houd rug en buks een beetje gespannen en kom met een exploreve beweging omhoog tot de armen gestrekt zijn.

Doe dit in een serie van 5, 10, 15 of 20 keer.

OEFENINGEN MONKEY-BAR

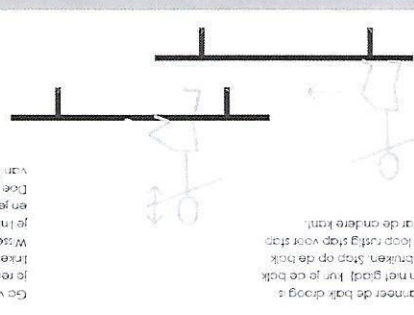


De monkey-bar is een van de moeilijkste fitness toestellen. Het vraagt oefening en geduld deze onder de knie te krijgen.

Geen een stang hangen om hou vast. Probeer 5, 10, 15, 20 seconden te blijven hangen of zo lang als je kunt. Maak het jezelf tijdens het hangen zo zwaar als mogelijk.

Wanneer je handen al meer gripkracht hebben, kun je oefenen door om en om met de linker hand te hangen. Lukt dit dan kun je proberen over te poken van spij naar spij om zo van de overkant te komen (en terug).

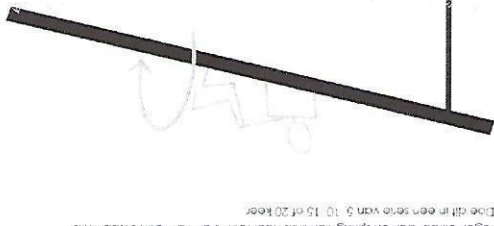
SPRONGOEFENING EN EVENWICHT



Gevoel de balk staan en zet je rechtervoet op de balk. Je linkervoet start op de grond. Inkever op de balk zodat je rechtervoet op de grond. Doe dit vervolgens in een serie van 15, 20, 25 of 30 keer.

Wanneer de balk droog is: Je moet goed kun je op de balk gaan staan. Stop voor stap en loop rustig stop voor stap naar de andere kant.

BALK SPRINGEN



Spring met beide benen bij elkaar over de balk. Ga hiervoor aan een kant van de balk staan. Plaats je handen een beetje links naast de linker hand. Houd beide benen en voeten tegen elkaar om een sprong van links naar rechts en vice versa te maken. Doe dit in een serie van 5, 10, 15 of 20 keer.

Heeft u suggesties om dit sportcircuit uit te breiden, dan wel te verbeteren, laat het ons weten. dorpsbelang@oosterberium.info