

# TIPS VOOR DE BRIDGE- warming-up

Beweeg voordat je aan de bridgetafel gaat. Met een warming-up zet je je denkvermogen op scherp en ga je beter spelen.

In het interview met neuropsycholoog Sara Galle op de vorige pagina's kun je lezen dat je dankzij een warming-up beter gaat bridgen. Lichamelijke inspanning brengt van alles op gang in de hersenen, waardoor je werkgeheugen, focus en besluitvaardigheid direct verbeteren. Beweging bevordert ook je creativiteit en stemming. Je profiteert van al deze supernuttige effecten die het brein je gratis aanbiedt door simpelweg straks, als de clubs weer open zijn, er lopend of fietsend naartoe te gaan. Door de coronacrisis speelt bridgend Nederland nu massaal online, maar ook achter het beeldscherm wil je winnen. Dus ga aan de slag met de thuis tips, maak plannen voor als je weer naar de club kunt en knoop goed het advies van Sara Galle in je oren: beweeg zodanig dat je het er warm van krijgt.



## THUIS

Onlinebridgers kunnen prima wandelen, fietsen, hardlopen of een andere sport beoefenen voordat ze achter de computer gaan zitten. Wil of kun je de deur niet uit, dan bieden deze thuis tips misschien soelaas.

- X Doe mee met het televisieprogramma *Nederland in Beweging* van Olga Commandeur. Op werkdagen bij Omroep Max op NPO2. Op de website van het programma kun je alle afleveringen bekijken: [www.maxvandaag.nl/programmas/tv/nederland-in-beweging](http://www.maxvandaag.nl/programmas/tv/nederland-in-beweging)
- X Zet je favoriete uptempo liedje op en dans.
- X Traplopen is een prima training. Van een aantal keren naar boven en beneden krijg je het beslist warm.
- X Opdrukken, planken, squats; allemaal oefeningen die je prima thuis kunt doen. Kijk op [www.youtube.com](http://www.youtube.com) voor inspiratie, zoek bijvoorbeeld op 'thuis bewegen'.
- X Ben je slecht ter been, dan zijn oefeningen waarbij je zit geschikter voor jou. Vraag je arts of fysiotherapeut om advies. Video's met oefeningen vind op: [www.allesoversport.nl/artikel/filmpjes-gymnastiek-voor-ouderen](http://www.allesoversport.nl/artikel/filmpjes-gymnastiek-voor-ouderen)