

Augustus 2010
11e jaargang nr. 2





Voorzitter	Jan Booij	332126	jansijbrand@ g mail.com
Secretaris	Ashok Somai	332174	
Penningmeester	Tijn Bouw	332010	Financiën en tuinadministratie
Algemeen bestuurslid	Stoffel Aarsen	331530	Tuinkeuring
Algemeen bestuurslid	Arend Mulder	332381	Tuinitgifte

Volkstuinvereniging Biddinghuizen

Secretariaat: dhr. A. Somai, Uitloper 46, 8256 CD Biddinghuizen.

Ingeschreven bij KvK in Lelystad onder nr. 40059843.

Contributie: € 6 per jaar.

Huur: € 11,50 per are (100 m²) per jaar.

Rekeningnummer 348124570 t.n.v. M. Bouw.

Voorwoord en andere zaken.

Er is al veel over gezegd en geschreven, het weer van 2012. Als je nu om je heen kijkt, het is alweer augustus, ziet alles er weer groen uit, maar na de uitval van de Russische beer, (b)leek de schade aanzienlijk. Overigens weet ik niet of de Russische beer ons in februari bezocht heeft. Deze uitdrukking staat voor een uitval van strenge (transport) koude vanuit Rusland dan wel Siberie. Vooral planten en struiken die van oorsprong niet op deze breedtegraad thuishoren, hebben een tik gehad. Daarnaast zijn er heel wat planten die het verbazend goed zijn gaan doen na deze winter.

Zo hebben de stam en klimrozen een behoorlijke tik gehad. Ze begonnen uiteindelijk meestal wel weer uit te lopen, maar dan helemaal van onderen uit. De Laurierkersen en de hagen van coniferen rond de fruitboompercelen hebben grote schade opgelopen. In de particuliere tuinen zijn ze ook behoorlijk ingevroren. Wat toch wel opgefallen is, zijn de klimmers die het na de vorst af hebben laten weten. De Hedera maar ook de Wingerd, u weet wel die klimplant die in het najaar zo mooi naar rood verkleurt, zijn hier en daar tot de grond toe afgestorven.

En dan de fruitbomen. Waarschijnlijk heeft de peer er het slechtste van afgebracht. In veel gevallen zit er amper een peer aan de boom. De appels lijken wat minder schade te hebben opgelopen.

Zo de afgelopen jaren de natuur rond mei al behoorlijk voor lag op het normale schema door o.a. de hoge temperaturen in het voorjaar, is even wennen aan het feit dat veel gewassen, voor ons gevoel, later in groei gekomen zijn, terwijl ze nu eigenlijk het normale groeischema volgen.

Tsja, dan komt de groei eindelijk op gang, wordt de natuur getraceerd op wat lagere gemiddelde temperaturen en bakken regen. Sommige groenten, zoals bonen hebben er niet veel zin in, maar groen is er genoeg.

En dan de slakken, die hebben de tijd van hun leven.

Op het publicatiebord hangt info over een tuinbeurs "Groene Passie" in Apeldoorn. Geef even aan de secretaris of voorzitter door als je met zijn vijven wilt gaan. Wij moeten dan een kaart insturen zodat die korting verkregen kan worden.

Jan Booij

De courgette is niet saai!

De **courgette** is een makkelijk te telen groente. Er zijn verschillende soorten courgettes. Zo kun je de bolcourgette zaaien of de “gewone” groene, maar er zijn ook nog gele courgettes. De decoratieve bloem is eetbaar.

De benaming van de courgette is afkomstig uit het Frans: **Courge** betekent pompoen of merg, courgette is een verklein woord van courge. In het Italiaans betekent courgette weer **zucca** en de kleine courgette heet daar dus **zucchini**. Vast wel eens opgemerkt bij een boodschappenrondje op een Italiaanse markt of in de supermarkt.

Pompoenen en courgettes komen van oorsprong uit Midden en Noord-Amerika. Het is een van de oudst bekende groenten. De Mexicanen aten 10.000 jaar geleden al courgettes en in het oosten van de VS was al vanaf 2700 v.Chr. de courgette een graag gegeten groente. Toen al bestond er een grote diversiteit in soorten en kleuren.

Bij ons ligt de courgette nog maar kort in de winkels. Vanaf 1980 is deze groente geïntroduceerd als lekkernij in de keuken.

Zaaien

Het aller-makkelijkst is om de courgette zelf te zaaien. Het zaaien van courgette is relatief eenvoudig. In april-mei wordt de courgette binnen of in de kas gezaaid. De relatief grote zaden worden 1,5 tot 2 cm in de grond geduwd. Vanaf eind mei is de temperatuur gunstig om ook buiten te zaaien.

De binnen gezaaide courgette kan men eind mei-begin juni buiten uitplanten.

Hou er rekening mee dat de plant veel ruimte in gaat nemen. Daarom is een plantafstand van de courgetteplant onderling wel 1 meter. Ook de afstand tot andere gewassen heeft deze afmeting. De plant heeft een zonnige plaats nodig, en is geschikt voor alle gronden.

Door de courgette regelmatig te bemesten met koemestkorrels en compost zal hij uitgroeien tot een gezonde plant waar men regelmatig de “vruchten van kan



plukken”.

De courgette vormt, wanneer deze goed aan de groei gaat knalgele bloemen. De bevruchting vindt plaats door insecten in de ochtend. Als er door slecht weer geen hommels en andere bestuivers op pad zijn zal de bevruchting niet plaatsvinden.

Wanneer de bloem bevrucht is groeit de courgette snel. Wanneer de courgette ongeveer 10-15cm lang is, is het tijd te oogsten. Doe dit regelmatig, wat de vorming van nieuwe bloemen en dus vruchten bevordert. Ook de bloemen zijn eetbaar, haal deze er pas dan af als de bloem zijn werk gedaan heeft.

De smaak

De courgette smaakt licht zoetig. Jonge courgettes kunnen goed rauw in een salade verwerkt worden. De grotere exemplaren smaken prima in een roerbak-schotel of je kunt ze heerlijk vullen met een kruidig gehakt mengsel. Dan 25 tot 30 minuten in een oven op 200°C en smullen maar! Of een heerlijke broccoli-courgettesoep. Op internet zijn er veel recepten te vinden om met de courgette de lekkerste gerechten te maken. De bloemen kun je frituren en zelfs de zaden zijn eetbaar.

Aantastingen

Het is niet allemaal rozengeur en maneschijn. Ook de courgette heeft zo zijn gebreken.

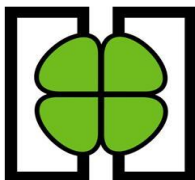
Wanneer de courgette niet goed wordt bevrucht zal deze nauwelijks groeien of misvormd worden. Vaak begint de vrucht dan ook nog eens te rotten. Het is verstandig de aangetaste vruchten weg te halen.

Aan het einde van het groeiseizoen, wanneer de vochtigheid toeneemt zie je vaak witte vlekken op de bladeren. Courgettes zijn gevoelig voor meeldauw en andere schimmels.

Het proces is te vertragen door de aangetaste bladeren weg te halen. Meestal komt in deze periode de nachtvorst weer om de hoek kijken, wat sowieso het einde betekent voor de courgetteplant.

Bewaren

Courgettes zijn een week of 2-3 te bewaren, ze blijven het beste bij een lage temperatuur en een hoge luchtvochtigheid. Spoel de courgettes pas af wanneer ze bereid gaan worden. Ze blijven zo steviger en langer houdbaar.



HEYBOER BV

Biddinghuizen
 Havenweg 22
 8256 BH Biddinghuizen
 Tel. 0321-335033
 Fax. 0321-335048

Zeewolde
 Oogstweg 22
 3899 BK Zeewolde
 Tel. 036-5221250
 Fax. 036-5224150

- Spuiten met o.a. zelfr. Delvano's op 45m
- Vliegtuigspuiten
- Specialist en groothandel in gewasbescherming
- Teeltbegeleiding akkerbouw- voll.grondsgroenten-fruitteelt-bloembollen-groensector
- S.K.L. Keuring en advies spuittechniek



- Leverancier van o.a. uienzaad, graszaden, maiszaad, zaaigran
- Heyfax & Phytifax informatiesysteem
- Heylab-grond en gewasonderzoek
- Gespecialiseerd loonbedrijf in o.a. uien, wortelen, witlof en bloembollen.

- *Opus Natura* voor producten en diensten t.b.v. biologische landbouw
- Deelnemer in Innoventis: Onderzoek in gewasbescherming en bemesting in akkerbouw en bloembollen

Het meest complete bedrijf in gewasbescherming

Wortelonkruiden

In deze aflevering maken we kennis met wortelonkruiden. Dit zijn waarschijnlijk de meest verfoeide onkruiden die je in de tuin kunt tegenkomen. Elk stukje dat in de grond achterblijft kan weer een plant vormen. Achtereenvolgens passeren heermoes, haagwinde, akkerwinde, kweek en zevenblad de revu.

Heermoes (*Equisetum arvense*) is een plant uit de paardenstaartenfamilie (*Equisetaceae*). De plant wordt ook wel 'roobol', 'akkerpaardenstaart' of 'unjer' genoemd en daartoe behoren planten, die al 400 miljoen jaar geleden hun hoogtepunt hebben gehad. Heermoes is dus een overblijfsel uit oeroude tijden en zo ziet hij er ook uit. Het is een achterneefje van de varens en ze groeien tegenwoordig in grote gebieden van Europa, Azië, het Midden-Oosten en Noord-Amerika. Het is een maximaal 40 cm hoge vaste plant. In het voorjaar verschijnen er bladgroenloze stengels met sporenaren op de top, de zogenaamde fertiel stengels (stengels met sporen).

De infertiele stengels verschijnen ongeveer twee weken later wanneer de fertiele stengels aan het verdorren zijn. De infertiele stengels hebben een holte die kleiner is dan een derde van de doorsnede van de stengel. De zijtakken staan in kransen. De stengel heeft maximaal zes ribben.

De plant verspreidt zich via de sporen die uitgroeien tot een prothallium of voorkiem, waarna de bevruchting kan plaatsvinden. Alleen op open grond lukt deze vorm van voortplanting. De soort maakt ook veel wortelstokken die diep de grond in gaan en horizontale vertakkingen vormen.

De soort komt in allerlei milieus voor. De prothallia kunnen alleen kiemen in open, vochtige en matig voedselrijke grond. Maar de plant kan zich goed handhaven in andere milieus.

Heermoes kan zijn groeiplaats domineren. Heermoes is voor bepaalde planten giftig. Grassen kunnen niet kiemen in de buurt van heermoes. Ook is heermoes giftig voor paarden. De plant kan zenuwafwijkingen en een wankel achterhand veroorzaken.

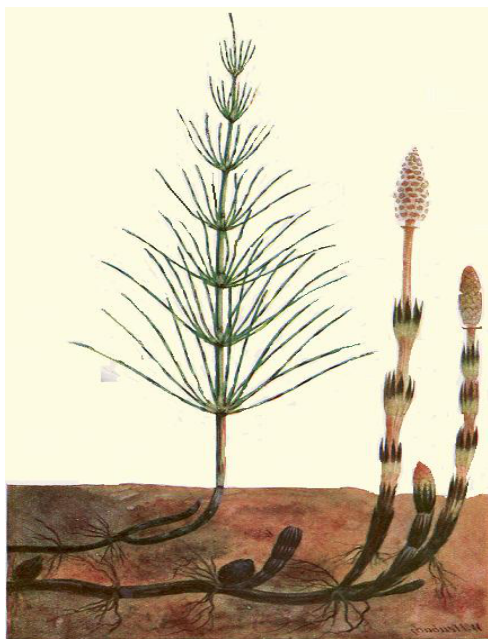
Heermoes heeft ook eigenschappen die als gunstig worden beschouwd. De plant gedijt op afvalhopen bestaande uit (hoogoven) slakken. De zware metalen zijn voor veel planten giftig, maar heermoes slaat ze op in het eigen

weefsel, waardoor de plant meer zware metalen kan bevatten dan de bodem. De plant wordt in de homeopathie angewend als geneesmiddel.

Heermoes is lastig te bestrijden.

De wortelstokken kunnen tot 3 m diep groeien, breken gemakkelijk en slaan tijdens de groei een voedingsvoorraad op. Bij schoffelen of ploegen worden de wortelstokken tot kleine stukjes gemaakt die opnieuw zullen uiteenlopen. Daardoor is mechanisch of handmatig verwijderen moeilijk, maar niet helemaal onmogelijk.

De plant is resistent tegen veel chemicaliën. Deze eigenschappen zorgen ervoor dat de soort als een hardnekkig onkruid wordt beschouwd.



De plant kan niet goed tegen dichte schaduw en dichte beplanting is dan ook een bruikbare manier om hem onder controle te houden. De plant groeit het best op vochtige, voedingsarme en zure gronden. Drainage, bemesting en toevoegen van landbouwkalk worden dan ook wel aangegeven om in specifieke omstandigheden de plant te verzwakken en onder controle te houden. Direct besproeien met (20%) azijnzuur in felle zon gevolgd door tenminste een dag zonder regen wordt in tuinen wel gerapporteerd als een bruikbare bestrijdingswijze, maar zal af en toe moeten worden herhaald. Chemische producten die wel werken tegen heermoes zijn MCPA en triclopyr. Indien je tijdens de zomermaanden (juni t/m augustus) tweemaal, met een tussenpoos van 6 weken, besproeit heb je al een grote kans dat de plant dood is.

BLONK

**GRANEN - ZADEN - PEULVRUCHTEN
KUNSTMEST - OPENBARE
WEEGBRUG**

VERT.: J. VOGELAAR - TEL. 0321-331801
NOORDERBAAN 91 - BIDDINGHUIZEN
TEL. 0321-335353 - TELEFAX 0321-331234

De **haagwinde** (*Convolvulus sepium*, synoniem: *Calystegia sepium*) is een vaste plant die behoort tot de windefamilie (*Convolvulaceae*)

De plant vraagt een natte tot vochtige, voedselrijke grond waar flink wat zonlicht komt. Bovendien groeit de haagwinde graag omhoog naar het licht toe. De plant vormt ondergrondse wortelstokken. Deze zijn wit en vrij bros. De stengels van de plant zijn rechtswindend en winden zich om andere planten of

palen en omheiningen. De niet-windende stengel kan met de top in de grond dringen en daar een knolletje vormen, dat kan overwinteren en tot een nieuwe plant uitgroeien. De plant kan een hoogte van 1,5-3 m bereiken.

De bloeitijd is van juni tot de herfst. De bloemen bloeien maar een dag en sluiten zich als het donker wordt of als het gaat regenen. De bloemkroon is wit en varieert in grootte van 5-7 cm. De bloemkroon is vijfslippig.

De haagwinde onderscheidt zich van de akkerwinde doordat de steelbladen groot zijn en de kelk bedekken. Bij de haagwinde zitten geen en bij de akkerwinde wel twee korte, smalle (draadvormige) schutblaadjes halverwege de bloemsteel. Ze geuren iets naar vanille. Verder is de bloemkroon van de akkerwinde vijf of meer keer langer dan de kelk.

Komt voor op natte tot vochtige, voedselrijke grond in rietlanden en ruigten, aan de rand van moerasbossen, in akkers, plantsoenen en tuinen. De haagwinde is een hardnekkig onkruid. Vooral in stedelijke gebieden is de plant zonder herbiciden moeilijk te bestrijden doordat de plant steeds terugkomt uit de wortelstokken. In Nederland wordt de haagwinde ook wel pispotje genoemd naar de vorm van de bloem. Aan de andere kant zijn er duidelijk ook altijd liefhebbers van deze sierlijke plant geweest, die er de lieflijke naam *lievevrouweglazeke* aan gegeven hebben.

Omdat haagwinde zich meestal tussen bestaande beplanting ontwikkelt is ook de chemische bestrijding lastig.. De bestrijdingsmiddelen die er tegen gebruikt worden, werken namelijk ook in op de beplanting die men juist probeert te redden. Dat betekent dat de enige goede methode eruit bestaat het blad van de haagwinde aan te stippen, zonder risico van aanraking of afdruipe van het bestrijdingsmiddel naar te handhaven beplanting.

Een stof die inwerkt op haagwinde is glyfosaat. De middelen die u kunt gebruiken om de haagwinde mee aan te stippen zijn onder meer Rond-Up (fabrikant Asef), Clear Up (Bayer), Greenfix (Luxan) of KB Weedol (Schotts). In alle gevallen is het verstandig voor het begin van de bestrijding de gebruiksaanwijzing op de verpakking goed door te lezen. Deze producten kunnen de ogen of huid irriteren, en kunnen ook schadelijk zijn voor te behouden gazon en beplanting in de buurt, of uitspoelen naar aangrenzende sloten of vijvers.

De **akkerwinde** (*Convolvulus arvensis*) is een plant uit de windefamilie (*Convolvulaceae*). Hij komt voor op grazige plekken, bouwland, langs wegen en in de duinen. De stengels winden zich tegen de wijzers van de klok in om dingen heen. Akkerwinde en hop zijn linkswindend.

Linkswindend is veel minder voorkomend in de natuur dan rechtswindend.

Een hardnekkig onkruid, dat zowel kruipt als klimt.

Eenmaal in de tuin is het moeilijk te verwijderen door het uitgebreide rhizomen of wortelstokken-stelsel. Bestrijding hiervan is gelijk aan de bestrijding van de haagwinde.

De bloem is roze of wit en heeft aan de buitenkant donkerder strepen. De bloemen hebben een doorsnede van 1,5 tot 3 cm. Er zijn vijf kelkbladen met ronde tanden. De bloemen hebben een aangename geur. Eén tot drie bloemen bloeien aan een lange steel met halverwege twee schutblaadjes. De bloeitijd is van juni tot de herfst.

De akkerwinde heeft een onbehaarde doosvrucht.

De bladeren zijn eirond tot langwerpig en hebben uitstaande slippen aan de voet.

Kweek (*Elytrigia repens*, synoniemen: *Elymus repens* en *Agropyron repens*) is een plant die op veel plaatsen voorkomt, vooral op voedselrijke grond en zelfs op zilte grond. Kweek komt voor in Europa, Noord-Afrika, in Azië van Siberië tot in China en in Noord-Amerika.

In Nederland worden soms de ondersoorten *Elytrigia repens* subsp. *repens* en *Elytrigia repens* subsp. *arenosa* onderscheiden; dit voor de echte kenners.

Deze laatste komt aan de kust voor en is vaak wittig aangelopen.

De plant wordt 30-120 cm hoog en heeft rechtopstaande stengels. De plant verspreidt zich vegetatief met ondergrondse, vertakkende uitlopers (rizomen) en generatief door middel van zaden. Bij het in stukken breken van een uitloper ontstaat op elke knoop weer een nieuwe plant.

Het groene, vlakke blad heeft een 0,3 mm breed tongetje (ligula) op de overgang van bladschijf naar bladschede.

De bladschede is kaal tot dicht behaard en de bladschijf heeft gladde of bijna geen ruwe randen en is op de bovenzijde verspreid behaard. De dunne ribben zijn op de bovenzijde van het blad afgerond. Kweek bloeit in juni en augustus. De bloeiwijze is een aar, die stijf rechtopstaand of overhangend kan zijn. De aartjes met drie tot acht bloempjes zitten in een losse of dichte schakeling op de aar. Het 9 mm lange lemma is met of zonder kafnaald. De kafnaalden zijn soms tot wel 10 mm lang. De 11 mm lange kelkkafjes hebben drie tot zeven nerven.

De vrucht is een graanvrucht. Kweek komt zeer algemeen voor, maar bij voorkeur op voedsel- of stikstofrijke plaatsen. De plant kan zeer goed tegen droogte.

In jonge toestand is de voederwaarde goed en de plant wordt dan ook nog door het vee gegeten. Kweek geeft aan steile slootkanten door de vele rizomen een

grote stabiliteit.

Zevenblad (*Aegopodium podagraria*) is een vaste plant uit de schermbloemfamilie (*Umbelliferae* of *Apiaceae*). De plant groeit op beschaduwde plaatsen in heggen, tuinen, wegbermen en akkerranden op vochtige of bemeste grond. Vaak wordt de plant ook *hanenpoot* genoemd. De stengels zijn hol en gegroefd. Zevenblad wordt 60-90 cm hoog. De plant

heeft kruipende, ondergrondse uitlopers (rizomen). De plant wordt beschouwd als een onkruid, omdat de wortelstok makkelijk afbreekt en het zodoende moeilijk te verwijderen is. Een beukenhaag kan een natuurlijke barrière vormen.

De bladeren zijn onder aan de stengel zeventallig (vandaar de naam) en hebben drie blaadjes bovenaan en twee maal twee blaadjes onderaan het blad. Ze hebben een bladsteel met een buikige schede. Hoger aan de stengel zijn de bladeren vaak vijftallig.

Zevenblad bloeit met een samengesteld scherm met twaalf tot twintig stralen zonder omwindsels. De bloeitijd is van mei tot augustus. De bloempjes zijn

meestal wit, maar soms enigszins roze en hebben een doorsnede van 1 mm. Er zijn vijf kroonblaadjes met naar binnen gekrulde punten.

Zevenblad draagt een eivormig, geribd vruchtje van 4 mm lang, waarvan de blijvende stijlen teruggeslagen zijn en de ribben maar weinig uitsteken. De

4118 artikelen in één winkel? Tel maar na!

Denkt u bij Gardenbroek vooral aan diervoeders en dierbenodigheden? Loop dan toch eens wat uitgebreider door onze winkels. We hebben immers naast 921 verschillende dierenartikelen nog ruim 3000 verschillende producten. Van aardappelen tot waspoeders, van visspullen tot werkschoeisel. Geloof u 't niet? Tel ons assortiment gerust even na. Trouwens, over tellen gesproken: wie naar onze prijzen kijkt, ziet meteen dat we heel wat euro's voordeliger zijn. Tel uit uw winst!



Gardenbroek

Elburg: Zuiderzeestraatweg Oost 10 - (0525) 68 14 04
Biddinghuizen: Dreef 5 (De Ruif) - (0321) 32 60 04
't Harde: Eperweg 50 - (0525) 65 33 11
E-mail: info@gardenbroek.nl

ALLES VOOR DIERENVRIENDEN

vrucht is een tweedelige splitvrucht , waarvan de ronde deelvruchtjes maar één zaadje bevatten.

Zevenblad bevat vitamine C, provitamine A en kalium, calcium, magnesium, kiezelzuur. Zevenblad is eetbaar, de bladeren kunnen bereid worden als spinazie. Gedroogd smaakt het naar .

In de volksgeneeskunde gebruikte men zevenblad bij de behandeling van jicht en reuma. De naam (podagra) verwijst daar ook naar. Omslagen van gekneusde bladeren van zevenblad werken pijnstillend op pijnlijke gewrichten.

Bron: o.a. Wikipedia

	<p>WWW.BIOLOGISCHPOOTGOED.NL Voor biologische pootaardappelen, plantuien, sjalotten en knoflook.</p> <p>Extra sterke rassen. Ook voor hobbytuinders.</p>
<p>CAREL BOUMA Alikruikweg 15 Biddinghuizen 0321-331384 06-51068038</p>	<p>Voor beschikbare rassen, teelt en plant informatie: zie website</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>www.biologischpootgoed.nl</p> </div>

Gratis cardiotraining voor vader/vriend of echtgenoot

Als je in flink tempo spit, maait, harkt, pompt en knipt, zul je merken dat je hartslag omhoog gaat en ook de ademhaling dieper " en/of sneller wordt. Op dat moment beland je in de vet-verbrandingszone: het lichaam gaat dieselen en spreekt de vetreserves rond de buikspieren aan. Let erop dat je niet overdrijft.

Het lichaam heeft verschillende manieren van energieverbruik: het kan koolhydraten gebruiken als brandstof, maar ook vet. Afhankelijk van de inspanning verandert de balans in deze hybridemotor. Zet je er zo de vaart in dat je je hart voelt bonken, datje hijgend gaat ademen en eigenlijk niet meer kunt praten bij wat je aan het doen bent, dan ligt het accent op de koolhydratenverbranding. Houd je een tempo aan waarbij je nog een conversatie

kunt voeren, dan sta je in de 'dieselstand', waarbij vetverbranding de overhand heeft. Daarbij sla je meerdere vliegen in één klap: je verstevigt de spieren, je verbrandt vet en niet alleen jij, maar ook het gazon en de heg zien er weer puik uit!

		<h1>LOOMAN INSTALLATIES</h1>
		<p>VOOR SANITAIR, ELEKTRA, GAS, CV EN WATER</p>
		<h2>DEALER ATAG VERWARMING</h2>
		<p>Korenmaaier 13-15 8256 SK Biddinghuizen</p> <p>Telefoon 0321 - 33 11 45 Fax 0321 - 333 845 E-mail: j.looman@hetnet.nl</p>

Sporten in de tuin.

Je kunt naar de sportschool gaan om dat buikje weg te werken, maar klussen in de tuin is minstens zo effectief.

Ons lichaam is hiervoor gemaakt: bukken, reiken, draaien - zulke bewegingen passen evolutionair gezien bij ons. Zo deden onze jagende en verzamelende voorouders het ook al.

Die gingen niet eerst vijftig keer rapen, dan vijftig keer gooien, dan vijftig minuten hardlopen, met intervallen. Natuurlijk is de gym een prima manier om een beetje te compenseren voor al dat stilzitten waar we helemaal niet op zijn gebouwd. Maar vaak dwingen die apparaten je om je spieren in te zetten op een manier die helemaal niet aansluit bij hoe je je lichaam gebruikt. Vaak is het ook een eenzijdige inspanning.

Tuinieren daarentegen is veel gevarieerder dan de sportschool. Bovendien worden hele spierketens tegelijk aan het werk gezet. En voor vetverbranding rond de buik gaat er niets boven spitten en grasmaaien.'

Spitten is een geweldige training voor buikspieren, rugspieren, en de spieren in armen en benen. Het is belangrijk om erop te letten dat je niet alleen je rug de

hefboom laat zijn, maar goed door de knieën gaat. Ook is het belangrijk om steeds af te wisselen tussen links en rechts. Maar waarschijnlijk doe je dat al uit jezelf.

Grasmaaien lijkt misschien een oefening waarbij vooral de armen aan bod komen, maar ook daarbij komen de buikspieren minstens zo goed aan hun trekken. Om te kunnen duwen moet je namelijk de romp stabiliseren. Dat doe je door de buikspieren aan te spannen, die daardoor een soort corset vormen. Dit is de basis voor een stabiele romp waarmee je een grasmaaier kunt duwen.

Kunnen de schuine borstspieren nog wel wat training gebruiken, hark dan na het grasmaaien het maaisel bij elkaar.

Ook het knippen van de heg vergt zo'n stabiele romp. Meer nog dan bij grasmaaien komen bij het hegnippen de armspieren aan bod. En dat niet één voor één, maar allemaal tegelijk: de biceps, de triceps, de trapezius monnikskapspier) en de deltoïdius (deltaspier).

Voorals je een beetje boven je macht moet werken, is dit een geweldige training. Let er wel op dat als je laag moet knippen, je niet met kromme rug staat, maar dat je door de knieën zakt, of zelfs op de knieën gaat zitten. Wissel ook linksom en rechtsom goed af.

Wie een waterpomp met zwengel in de tuin heeft staan, kan de biceps en triceps-oefeningen in de sportschool wel overslaan. Met waterpompen komen deze spieren goed aan hun trekken, en ook hier moeten de buikspieren die de romp stabiliseren weer aan het werk. Voor wie geen pomp heeft: het rondlopen niet gieters doet ook een beroep op deze spierbundels. Bron AD

Op zaterdag 04 augustus 2012 wordt uw oud papier weer opgehaald. Vanaf 8.00 uur maakt u kans dat wij bij u in de buurt komen om u te verlossen van uw papier container.

U kunt het voor onze ophalers een stuk aangenamer maken door de papier container op de plek te zetten waar u normaal ook uw vuilnisbak neerzet.

En dan maar hopen dat je de papiercontainer weer terug kunt krijgen. Meer van deze uitglijders: <http://www.spatiegebruik.nl/>

'Bloemen geplukt door mijn tuinmannen'

En wat wil jij op jouw uitvaart?

Hoe gewoon u zichzelf misschien ook voelt, u heeft bijzondere wensen. Ook als het om uw uitvaart gaat, of de uitvaart van uw naasten. Yarden helpt u graag uw wensen realiseren. Wij regelen én verzekeren uw uitvaart. In uw regio informeert Yarden adviseur Matthé Vos u graag over de mogelijkheden.

Yarden Uitvaartverzekeringen
Matthé Vos 06 45 70 2348

Voor melding van een overlijden	0800 8192
Voor algemene vragen	0800 1292

www.yarden.nl

YARDEN
Iedere uitvaart uniek



Yarden uitvaartzorg werkt volgens het keurmerk uitvaartzorg



AUTOSERVICE

VERZORGEN WIJ UW:

VOOR ALLE MERKEN AUTO' S

✓ REPARATIE EN ONDERHOUD

✓ REPARATIE VAN AUTOSCHADE

✓ IN- EN VERKOOP

TEVENS VERZORGEN WIJ UW:

✓ APK KEURING

✓ APK EN DIESELTEST

Biddinghuizen

Industrieterrein Noorderbaan 8

Tel.: 0321-332484, b.g.g. 332290

www.autofaber.nl

