

35 PUSH-UPS VOOR VROUWENRECHTEN.



Het is zover, de Women's Rights Challenge 2020 gaat van start. Vanaf vandaag gaan we trainen voor 35 push-ups, en ik help je daarbij! Op 25 november, de Internationale Dag tegen Geweld tegen Vrouwen, gaan we er voor en doen we 35 push-ups achter elkaar. Waarom? Omdat 35% van alle vrouwen wereldwijd te maken krijgt met geweld en tijdens de coronapandemie is geweld verder toegenomen. Met deze challenge tonen we onze solidariteit met alle vrouwen wereldwijd die te maken krijgen met geweld en zamelen we geld in om hun positie te verbeteren. De meeste mensen kunnen niet meteen 35 push-ups. Ik heb daarom dit trainingsschema gemaakt. Ook krijg je iedere dag een work-out filmpje van mij in je mailbox waarin ik de oefening doe en uitleg. Het wordt volhouden, zweten en spierpijn, maar we gaan ervoor. Let's go!

Lorraine

Start!



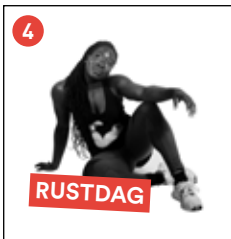
Dag 1: We gaan beginnen! Vandaag doen we maar liefst 3 verschillende versies van een *plank*. Een lage, een hoge en een walking plank. Eerst doen we de hoge versie. Je zet je armen uitgestrekt onder je schouders en gaat op je tenen staan. Hou je voeten goed bij elkaar en hou je rug recht. Na 30 seconden ga je door naar een lage plank: die is bijna hetzelfde, alleen nu leun je op je ellebogen in plaats van je handen. Hou je buikspieren goed aangespannen! Je blijft 30 seconden lang in deze positie. Vervolgens doe je een walking plank: je voeten blijven in dezelfde positie staan, maar je beweegt van de lage plank naar de hoge plank en weer terug. En, je raadt het al, ook dat doe je 30 seconden! Even doorbijten, want hierna mag je 30 seconden rusten. Dat ga je nodig hebben, want je herhaalt deze set in totaal 3 keer.



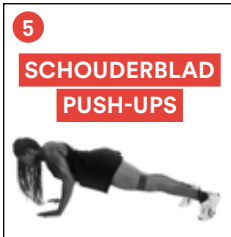
Dag 2: De kop is eraf en we zijn aangekomen op dag 2! We gaan een oefening doen die ook veel terug gaat komen, namelijk tricep dips. Pak er een (stevige) stoel bij. Met je rug naar de stoel toe zet je je handen achter je op de rand van het zitoppervlak. Zorg ervoor dat je benen (bij gestrekte armen) op ongeveer 90 graden staan. Dan ga je zakken! Ga helemaal naar beneden, totdat nu je ellebogen in een hoek van 90 graden staan. *What goes down must go up again*, dus duw jezelf weer terug naar de startpositie. Je doet 3 setjes van 8 herhalingen.



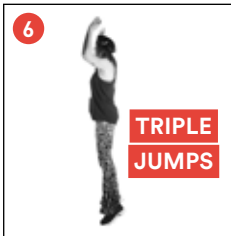
Dag 3: Grote kans dat je je armen voelt vandaag! Daarom houden we ze vandaag wel in beweging, maar hoeven ze geen zwaar werk te verrichten. We gaan namelijk schaduwboxen. Je doet 5 rondes van ieder 40 seconden en je mag helemaal los gaan. Blijf die 40 seconden lang écht in beweging. Je kan in de lucht stoten en trappen. Hou je voeten in beweging en pas op dat je niet per ongeluk een vaas raakt!



Dag 4: Na 3 dagen hard werken is het vandaag tijd voor een rustmomentje. Voor deze dagen hebben we verhalen van vrouwen uit de hele wereld en voorbeelden van ons werk verzameld, dan weet je weer even waar je het allemaal voor doet. Bijvoorbeeld het verhaal van Talat uit Bangladesh. Talat kwam als slachtoffer van huiselijk geweld terecht bij een crisiscentrum van ActionAid. Met de steun die ze daar kreeg kon ze haar leven weer opbouwen als riksja-chauffeur. Tijdens de coronacrisis besloot ze zich in te zetten als vrijwilliger, zodat ze anderen vrouwen die hetzelfde meemaken, kan helpen. Hoe ze dat doet lees je hier! >>



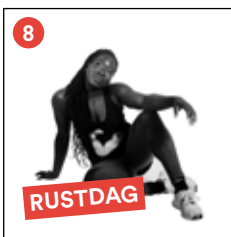
Dag 5: Hopelijk ben je goed uitgerust en klaar voor de volgende oefening! Het is een belangrijke dag, want we beginnen met onze eerste push-up-beweging. De startpositie is de hoge plank van dag 1. In die positie doe je 5 schouder-push-ups: je houdt je armen gestrekt en zakt alleen vanuit je schouderbladen. Ondertussen knijp je je schouderbladen samen, alsof je er een potlood tussen wilt klemmen. Hou dit drie tot vijf seconden vast en kom dan weer omhoog. De beweging is klein, maar hierdoor train je spieren die essentieel zijn voor je push-ups! Na deze 4 doe je 1 negatieve push-up. Die is niet zo negatief als hij klinkt. Eigenlijk zak je gewoon, gecontroleerd en langzaam, naar beneden. Zet vervolgens je knieën op de grond en duw jezelf weer omhoog. Deze set van 4 schouder push-ups en 1 negatieve push-up herhaal je 4 keer.



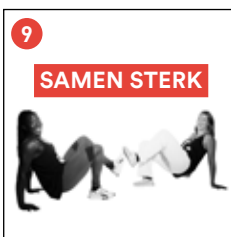
Dag 6: Hoe beviel je eerste 'push-up'? We laten de armen even rusten vandaag en gaan aan het werk met de benen. Dat doen we door middel van triple jumps. Je springt in de startpositie: linkerbeen voor, rechterbeen achter. Je zakt door je rechterbeen totdat je rechterknie bijna de grond raakt en je linkerbovenbeen horizontaal is. Dit noemen we een lunge. Vanuit die positie spring je naar de tweede lunge, deze keer met je linkerbeen achter en je rechterbeen voor. Vanuit daar spring je naar een squat: voeten naast elkaar, op ongeveer schouderbreedte. Hou je rug recht en zak met je billen naar beneden, alsof je op een stoel gaat zitten. Daarna ga je weer omhoog en alles bij elkaar is dat 1 herhaling. Je doet in totaal 5 sets van 6 herhalingen.



Dag 7: Terug naar de push-up-beweging! Om kracht op te bouwen doen we vandaag muur-push-offs. Dat is geen typo, want de bedoeling is echt dat je jezelf hard van de muur afduwt. Dus zoek een muur en ga zo staan dat je met uitgestrekte armen de muur nèt niet kan raken. Zet je handen op de muur (je moet dus een beetje naar voren leunen) ter hoogte van je schouders. Zak helemaal naar voren totdat je neus de muur raakt en duw jezelf af tot je weer rechtop staat. Doe 3 sets van ieder 35 herhalingen. Hou een minuutje rust na elke set, want het lijkt minder zwaar dan het is!



Dag 8: We zijn nu een week bezig! Voel je je al sterker? Vandaag nemen we weer even rust. Lees op de website het verhaal van Manu, vrouwenrechtenactivist in Ghana. Samen met haar ActionAid COMBAT-team (Community-Based Anti Violence Team) gaat ze de straat op om geweld tegen vrouwen en meisjes tegen te gaan. Ze gaat naar scholen, ouders, moskeeën en kerken om voorlichting te geven over vrouwenrechten én steunt vrouwen en meisjes die slachtoffers zijn van geweld. Zo hielp ze onlangs een meisje terugkeren naar school >>



Dag 9: We hebben vandaag een leuke (maar ook nuttige) oefening voor je! Deze kan je alleen doen, maar haal als het kan vooral je gezin of huisgenoot, vriend of vriendin (en hou natuurlijk wel voldoende afstand). Je gaat naar de grond op handen en voeten, met je borst naar boven. Je doet je billen omhoog, zo hoog als je kan! Til je rechtervoet op en strek uit naar voren. Probeer de voet van een ander aan te raken als je het samen doet. Dat doe je ook met je linkervoet. Daarna doe je een 'criss-cross' met je voeten, dip je je billen even snel naar beneden, doe je twee stappen naar links, twee stappen naar rechts en dan begin je opnieuw! Hou het zo lang vol als je kan. Doe je mee als team? Daag ze dan uit! Wie houdt dit het langst vol? (Ps: je kan de oefening natuurlijk ook alleen doen, het gaat om de beweging)

10

ELEVATED
PUSH-UPS

Dag 10: Vandaag gaan we push-ups doen! Nog geen 'echte', maar we komen er steeds dichterbij. Pak een stevige stoel, of gebruik een tafel. Zet je handen op de rand van de tafel of van de rugleuning. Zet je handen onder je schouders, houd je rug recht (span je buikspieren aan!) en duw jezelf zo omhoog. Daarna laat je jezelf weer gecontroleerd zakken, totdat je borst bijna het oppervlak raakt. Je doet 4 sets van 10 push-ups.

11

DANSEN



Dag 11: Vandaag geen krachtoefening, maar cardio! We gaan lekker dansen, je kan helemaal los. We doen 8 rondes van 20 seconden dansen en 10 seconden rust. Dus zet een lekker muziekje (check onze Challenge playlist!) aan en ga ervoor! Zorg ervoor dat je die 20 seconden écht blijft bewegen, we willen zweet zien. Let's dance!

12

PLANK
& BOUNCE

Dag 12: Ben je gister helemaal los gegaan tijdens de danssessie? Mooi zo, want vandaag gaan we werken aan je kracht. Ga op de grond liggen, in de bodempositie van de push-up. Dus tenen op de grond, rug recht, borst net boven de grond. En dan ga je bouncen! 10 á 20 seconden lang ga je snel achter elkaar een heel kleine stukje omhoog en weer naar beneden. Hou het zo lang mogelijk vol op je tenen. Lukt dat écht niet meer? Dan ga je verder op je knieën. Neem even rust en doe het nog 4 keer.

13

RUSTDAG



Dag 13: Een dagje niks, nada, noppes. Rust. We zijn al op de helft, dus dat heb je ook wel verdiend! Wordt het allemaal toch wat zwaar? Vergeet niet waar je het voor doet! Met jouw actie haal je geld op voor vrouwen zoals Rhinet, uit Oeganda. De moeder van deze jonge activist werd jarenlang mishandeld. Afschuwelijk natuurlijk, maar Rhinet zag ook hoe sterk haar moeder is! Met steun van ActionAid kon de moeder van Rhinet een onderneming opzetten om financieel onafhankelijk te worden. Dat inspireerde Rhinet om zelf ook actie te ondernemen >>

14

ELEVATED
PUSH-UPS

Dag 14: Op dag 10 hebben we de eerste *elevated push-ups* gedaan, en vandaag doen we dat weer. Maar we maken het natuurlijk wel een graadje moeilijker. Zoek een oppervlak op dat lager is dan de vorige. Bijvoorbeeld de zitting van een stevige stoel of de rand van je bed. Verder is de oefening helemaal hetzelfde. We doen 3 sets van 12 herhalingen.

15

MUUR
PUSH-OFFS

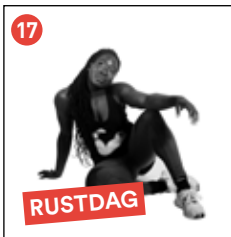
Dag 15: We gaan weer duwen! Deze keer doen we de 'muur' push-offs niet tegen een muur, maar op een lager oppervlak. Zoals een stevige tafel. Het principe is hetzelfde: in de plank positie met je borst tegen het oppervlak en duwen maar. Je hoeft niet helemaal rechtop te komen, maar je handen moeten het oppervlak wel even verlaten! Een goede tip: adem uit op het moment dat je uitduwt en adem in als je weer naar beneden gaat. Ook deze keer doen we 3 sets van 35 herhalingen.

16

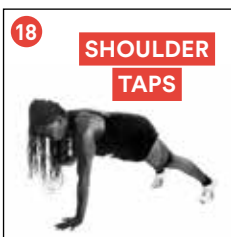
SAMEN STERK



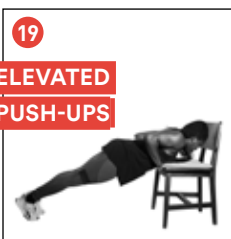
Dag 16: Weet je nog wat we op dag 9 deden? Als een krab op de grond, billen omhoog en de routine volgen: linkerbeen naar voren, rechterbeen naar voren, criss-cross, twee stappen naar links, twee stappen naar rechts. Vandaag doen we dit weer! Houd je het nu langer vol?



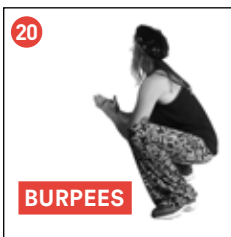
Dag 17: Vandaag ben jij de rust zelf. Een goed moment om een verhaal te lezen, dit keer uit Bangladesh. Onder normale omstandigheden is het leven in een overbevolkt Rohingya-vluchtelingenkamp in Bangladesh al zwaar, en door de coronacrisis is dit alleen maar verergerd. Afstand houden is moeilijk en geweld tegen vrouwen neemt toe. ActionAid heeft hier daarom Women Safe Spaces opgezet. Veilige plekken waar vrouwen, zoals Anowaraa, tot rust kunnen komen en nieuwe vaardigheden leren. Zij vertelt: “In de Safe Space hebben we voorlichting gekregen over het virus: hoe het zich verspreidt, wat de symptomen zijn en hoe we ons ertegen kunnen beschermen en hoe we mondkapjes kunnen maken. Ik draag het mondkapje zelf, geef het aan mijn kinderen en de mensen om mee heen, en de resterende mondkapjes verkoop ik. Met dat geld kan ik weer thee en ontbijt kopen voor mijn kinderen.” >>



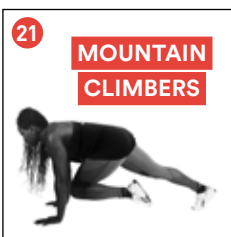
Dag 18: Nog een week te gaan, de tijd vlieg voorbij! Vandaag doen we *shoulder-taps* én *tricep dips*. Hoe de dips werken weet je al, maar de shoulder-taps zijn een nieuwe oefening. Je begint in de hoge plank-positie. Vanuit hier ga je je schouders aanraken. Je rechterschouders met je linkerhand, en vice versa. Houd de rest van je lichaam zo stil mogelijk! Lukt het na een tijdje niet meer? Tik dan je ellebogen of polsen aan. Dit doe je 20 keer (10 per hand). Daarna doe je nog 10 tricep dips. Die kan je op dezelfde manier doen als op dag 2, met een verhoging, of gewoon op de grond.



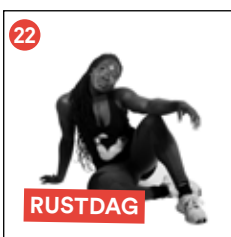
Dag 19: Vandaag doen we de elevated push-ups nog een keer, en we dagen je uit om een nog lager oppervlak op te zoeken dan vorige keer. Misschien heb je een lage koffietafel of een schoenenrekje. Verder doen we het zonder poespas, net zoals als de vorige keer. Je doet 3 setjes en bij ieder setje doe je zoveel mogelijk herhalingen. Pas stoppen als het écht niet meer lukt! Dan neem je rust en ga je door naar het volgende setje. Succes!



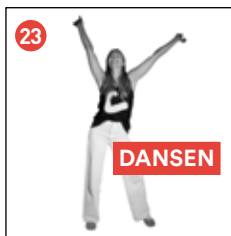
Dag 20: Het is tijd voor *burpees*! Love it or hate it, we gaan er gewoon voor. Deze oefening is een mooie balans tussen cardio en kracht. In 4 minuten tijd doe je zoveel mogelijk herhalingen als je kan. Wel een beetje doorzetten natuurlijk! Je begint in een hoge plank. Dan doe je 1 push-up en zodra je weer in de hoge plank positie bent spring je recht op en doe je een klein sprongetje de lucht in. Daarna ga je natuurlijk zo snel mogelijk weer naar de startpositie om de burpee te herhalen. Lukken de push-ups op je tenen niet meer? Dan doe je de push-up op je knieën. Go go go go!



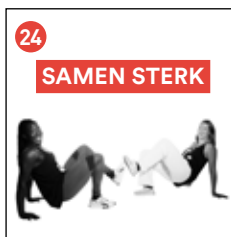
Dag 21: Het einde komt in zicht. Vandaag gaan we voornamelijk de onderbuikspieren trainen, erg belangrijk voor push-ups! We gaan bergen beklimmen. Maar dan in je woonkamer en zonder berg. Het is tijd voor *mountain climbers*. Je begint in een hoge plank. Span je onderbuikspieren aan! Trek één voor één je knieën naar je borst en weer terug. Wordt het wat saai? Dan breng je je knieën naar de tegenovergestelde elleboog. Je doet 5 setjes van ieder 40 seconden.



Dag 22: Onze allerlaatste rustdag is aangebroken. Fantastisch dat je het zo lang hebt volgehouden! De laatste loodjes zijn zwaar, maar jij kan dit. Zeker als je in je hoofd houdt waar je het voor doet. Namelijk voor vrouwen zoals Jacinta en Loise uit Kenia. Zij leiden een vrouwengroep van 200 leden die zich inzet voor het verbeteren van vrouwenrechten in de regio. Er zijn ook mannen lid van de vrouwengroep. Mannen zijn belangrijke bondgenoten in onze strijd voor een veilige en gelijke wereld. Wil je weten wat deze groep allemaal doet? >>



Dag 23: Het aftellen kan beginnen: nog 3 dagen tot het *moment suprême*. Vandaag gaan we weer dansen, dus pak snel je favoriete playlist erbij. Je mag weer 20 seconden lang helemaal uit je dak gaan. Kom 10 seconden lang even op adem en doe dat 8 keer in totaal. Rock on!



Dag 24: Morgen is het dan eindelijk zover! Ben jij er klaar voor? Vandaag gaan we nog 1 keer de nodige spiergroepen trainen met de groepsoefening van dag 9 en 16. Leuk met z'n allen, maar ook alleen! Je zult zien dat je het al veel langer volhoudt dan de eerste keer. Tip: film jezelf en deel het met ons via maaike.vannus@actionaid.org, of deel het op social media. Dat kan net de push zijn voor vrienden en familie om je alsnog te steunen voor de grote dag morgen!



Dag 25: Daar zijn we dan! Vandaag is de Internationale Dag tegen Geweld tegen Vrouwen, een passende dag om deze challenge af te sluiten! Doe je vanavond ook mee tijdens het live event? Dan kun je laten zien dat al dat harde werk de afgelopen drie weken niet voor niets is geweest :) Je ontvangt de zoom-link in je inbox. Je hebt jezelf niet alleen in het zweet gewerkt, je hebt ook een bedrag opgehaald voor vrouwenrechten. Mede dankzij jou kunnen we vrouwen wereldwijd ondersteunen in de strijd voor een gelijke en veilige wereld. Samen maken we het verschil en daar gaat het om! Het doel van vandaag is natuurlijk om 35 push-ups te doen. Film jezelf vooral, zodat je het einderesultaat kan delen met de mensen die jou gesteund hebben. En lukt het niet in 1 keer? Geen vrouw overboord, doe het dan in meerdere korte setjes. Of ga verder op je knieën. Hoe dan ook heb jij de afgelopen maand een fantastische prestatie geleverd en daar mag je heel trots op zijn. Dat zijn wij in ieder geval! ❤️

JE KAN DE VIDEO DELEN VIA SOCIALS OF MAILEN NAAR:
MAAIKE.VANNUS@ACTIONAID.ORG. VEEL SUCCES!

Power in People
actionaid