



Bewegen

"van plaats veranderen,
niet stilstaan"



Bewegen

Beweging staat in de tweede laag van boven in de #FIT Piramide. Om je #Fit en gezond te voelen is dagelijkse beweging zelfs belangrijker dan het stukje voeding.

Bewegen is een belangrijke factor voor een gezond en vitaal leven en dus - om lekker in je vel te zitten.

Maar: tegenwoordig bewegen we een stuk minder dan vroeger. Bijna de helft van de Nederlanders boven de 18 jaar, beweegt niet voldoende.

We zitten steeds meer stil: voor de televisie, tijdens het werk, in de auto, op de bank.. en dat terwijl je eigenlijk wel weet dat je meer in beweging moet komen.

In deze training ga je kritisch kijken naar jouw beweging in het dagelijks leven en ga je kijken hoe je voor jezelf jouw beweging kunt laten toenemen.

Succes en vergeet vooral niet om plezier te hebben!

Bewegen

Waarom is dat bewegen eigenlijk zo belangrijk?

Je vindt hier de voordelen kort op een rijtje!

- Bewegen zorgt voor meer energie, dankzij een betere bloeddorstroom en betere ademhaling.
- Door te bewegen train je jouw hart- en bloedvaten, waardoor ze sterker en gezonder worden / blijven. Dit verkleint de kans op hart- en vaatziekten.
- Bewegen zorgt daarmee ook voor een lagere bloeddruk, wat beter is voor je gezondheid.
- Beweging houdt je spieren, gewrichten en pezen soepel en gezond. Je hebt hierdoor minder kans op lichamelijke klachten.
- Bewegen is goed voor je hersenen (met name in de buitenlucht!). Bewegen zorgt voor een betere concentratie en een beter geheugen.
- Meer bewegen helpt voor een betere slaap en een beter herstel.
- Bij beweging komen geluksstofjes vrij. Het vermindert de kans op angst- en depressies.
- Bewegen werkt stressverlagend!

Beweegrichtlijnen

Zoals je ziet is bewegen ontzettend goed voor je gezondheid. Het levert ontzettend veel gezondheidsvoordelen op. Zowel fysiek als mentaal! Het is niet voor niets dat bewegen een belangrijk aandachtspunt is als je lekkerder in je vel wil zitten en als je af wilt vallen.

De gezondheidsraad heeft op basis van wetenschappelijk onderzoek beweegrichtlijnen opgesteld voor verschillende leeftijdsgroepen. We behandelen hier alleen de leeftijdsgroep volwassenen (18+)

Deze beweegrichtlijnen zijn als volgt:

Bewegen is goed, meer bewegen is beter.

Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/ of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.

Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.*

En: voorkom veel stilzitten.

*Over spier- en botversterkende activiteiten (sporten/trainen) hebben we het later! We focussen ons in deze paragraaf puur op beweging.





Bewegen is goed, meer bewegen is beter

'Beweging' vertalen we letterlijk naar: het veranderen van plaats.
Als jij verandert van plek, dan ben je in beweging.

Opstaan, bukken, iets optillen, de vaatwasser uitpakken, boodschappen doen, op de fiets naar je werk, wandelen met de hond: het is allemaal licht intensieve beweging. Hierbij is er geen sprake van een verhoogde hartslag of ademhaling.

Eigenlijk kun je nooit genoeg licht intensief bewegen. Hoe meer je in beweging bent, des te beter voor je lijf! Daargelaten dat je ook je rustmomenten nodig hebt uiteraard, maar daarover later meer ;-)

Op welke manieren beweeg jij elke dag licht intensief?

Op welke manier(en) zou jij méér licht intensief kunnen bewegen dan dat je nu doet?



Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen.

Matig intensieve inspanning is een manier van bewegen waarbij je hartslag omhoog gaat en je ademhaling versnelt. Dat gebeurt al bij fietsen, wandelen of een stukje traplopen.

Voor een goede gezondheid moet je 150 minuten per week aan matig intensieve spanning doen. Dat is dus naast je normale beweging in het dagelijks leven. Hoe je de matige intensieve inspanning over de week verdeeld maakt niet uit; dat is aan jou!

Voor de vetverbrandingen en je hersenen is het wel aan te raden om minimaal 20 minuten achtereen te bewegen.

Kom jij aan de 150 minuten per week matig intensieve inspanning?

**Zo ja: hoe doe je dat? Hoe ga je dit voortzetten?
Zo nee: hoe kun je hier verandering in brengen?**



Voorkom veel stilzitten

Stilzitten (ook wel zitgedrag) is een activiteit waarbij je helemaal niet beweegt. Hieronder vallen alle activiteiten waarbij je niet of nauwelijks meer energie verbruikt dan in rust. Denk aan activiteiten waarbij je zit of ligt. Bijvoorbeeld lezen / tv kijken / gamen / computeren etc.

Hoeveel zit of lig jij op een dag?

Hoe zou je dit kunnen verminderen?

Welke activiteiten zou je kunnen aanpassen zodat je actiever bent?

STAND VAN ZAKEN

Puur gekeken naar jouw manier van bewegen in het dagelijks leven: hoe sta je er voor? Waar kun je extra beweging pakken? Zit je veel achter een bureau? Overweeg dan bijvoorbeeld een sta-bureau. Zit je veel in de auto? Misschien kun je vaker gaan fietsen. In je pauze een extra blokje om. Wandelen terwijl je aan het bellen bent. Alles waardoor jij meer in beweging komt, is een stap dichtbij een gezond en fit leven.

Dus: hoe sta ie er voor en hoe ga ie het aannakken?