

## **7016 Bewegefolder NNGB folder 6: Pak de draad op en word weer actief.**

Bronnen: 54, 55

Zoals bij meer mensen, zijn ook bij u de sportieve activiteiten er op een gegeven moment bij ingeschoten. Toch is het verstandig om weer te gaan bewegen. Dit advies kan u daarbij helpen.

### **Waarom bewegen zo gezond is.**

Bewegen is goed voor de gezondheid, daar bent u zich al van bewust. Maar waarom is bewegen eigenlijk gezond? Regelmatige lichamelijke activiteit verlaagt de kans op hart- en vaatziekten, botontkalking, suikerziekte (type II), darmkanker, angst en depressies. Wie meer gaat bewegen krijgt meer energie, gaat zich fitter voelen en vaak lekkerder slapen. Bovendien kunt u beter ontspannen en soms voelen mensen zich zelfs jonger.

### **Een half uurtje per dag bewegen maakt al een groot verschil.**

In Nederland heeft de kennis over de effecten van bewegen op de gezondheid geleid tot de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB). Deze norm staat voor de minimale hoeveelheid lichaamsbeweging die nodig is om de gezondheid positief te beïnvloeden. Voor volwassenen komt deze norm neer op 30 minuten matig intensief bewegen op ten minste vijf en bij voorkeur zeven dagen van de week. Voor een structurele invloed op de gezondheid is het wel noodzakelijk dat u van bewegen een vaste gewoonte maakt die u jaren volhoudt.

### **Een actieve leefstijl.**

Het gaat erom dat uw energieverbruik omhoog gaat. Daarvoor hoeft u niet meteen te denken aan sporten. U verbruikt al energie met matig intensief bewegen. Wat is dat nu precies? Om de gezondheid te verbeteren, is het nodig om ten minste 200 kcal aan energie per dag te verbruiken. En dat bereikt u al door bijvoorbeeld 30 minuten stevig door te wandelen (5-6 km/uur). Matig intensief bewegen doet u gewoon in het dagelijks leven. Bijvoorbeeld door wat meer te lopen, naar het werk te fietsen en wat vaker de trap te nemen. Overigens hoeft u niet dertig minuten aaneengesloten te bewegen. Twee maal een kwartier of drie maal tien minuten bewegen is natuurlijk ook prima. Om de gezondheid te verbeteren, is het belangrijk om bij voorkeur dagelijks een half uur actief te zijn.

### **Loop niet te hard van stapel.**

Bouw de belasting geleidelijk op en laat u goed begeleiden. Doe niet te veel tegelijk. Probeer de training niet te hervatten op het niveau waarop u (misschien wel jaren geleden) bent gestopt. Liep u toen met gemak tien kilometer hard, dan kan nu joggen al te zwaar zijn en tot overbelasting leiden. Bedenk dat na een periode van inactiviteit uw spieren en gewrichten vaak eerder overbelast raken dan hart- en longen. Het is belangrijker om geen blessures te krijgen dan om uw conditie zo snel mogelijk weer op peil te hebben.

### **Zorg eventueel voor begeleiding.**

Een fysiotherapeut kan u goed adviseren bij de opbouw. Begin met dagelijks een half uurtje rustig bewegen. Als u de smaak echt te pakken krijgt en het gaat goed, dan kunt u later eventueel intensiever gaan bewegen en misschien weer meer gaan sporten. Voor de gezondheid is matig intensief bewegen echter voldoende, maar doe het wel dagelijks.

### **Meet de resultaten.**

Het kan motiveren om vast te leggen hoeveel u beweegt. U kunt dat doen met een dagboekje, waarin u per dag vastlegt hoeveel minuten u beweegt. Ook kan een simpel hulpmiddel zoals een stappenteller of

een fietscomputer ondersteuning bieden. Een stappenteller aan uw broekriem registreert hoeveel stappen u dagelijks neemt en hoever u loopt. Ook geeft het een indicatie van de hoeveelheid energie die u bij het lopen verbruikt. U kunt dan zien welke vorderingen u maakt.

### **Zuinig op wat u opbouwt.**

Waarom bent u destijds gestopt met bewegen? Het blijkt dat relatief onbeduidende oorzaken ervoor zorgen dat actieve mensen stoppen met bewegen. Bijvoorbeeld een onderbreking als gevolg van ziekte, een blessure, tijdgebrek of zelfs een vakantie. En dat is zonde van wat u heeft opgebouwd. Kunt u één of enkele dagen niet of minder bewegen, probeer dan zo snel mogelijk de draad weer op te pakken. Hoe langer u eruit bent, hoe lastiger dat wordt. Zorg uiteraard bij ziekte wel dat u hersteld bent, voordat u weer gaat bewegen.

### **Bouw beweging in uw dagelijks leven in.**

Houd het simpel en leuk. Het bewegen hoeft vaak geen extra tijd te kosten als u het slim inbouwt in uw dagelijkse activiteiten. Lopen of fietsen in plaats van de auto pakken. Of gaat u met de bus of tram, stap dan een halte eerder uit om een stuk te wandelen in stevig tempo. Wie met de auto gaat, kan bijvoorbeeld een stuk verder parkeren en nog een eindje lopen. Probeer mee te doen aan bedrijfssport of ga in de lunchpauze een wandeling maken. Dit kost geen extra tijd en het is nog gezellig ook. Neem in elk geval de trap in plaats van de lift of de roltrap. En heeft u een hond, laat deze dan eens een keertje extra uit. Zo kunt u vast nog wel meer manieren bedenken om aan ten minste een half uur beweging per dag te komen.

We wensen u veel succes en een goede gezondheid toe.