

Leuk bewegen

Een gezonde leefstijl vind je in A.L.L.E.S



Leuk bewegen = gepast bewegen + stilzitten onderbreken + plezier beleven

1. Bewegen

Hoeveel en hoe intens bewegen?

De [bewegingsdriehoek](#) helpt je op weg rond hoelang (duur) en hoeveel (frequentie) je best beweegt én aan welke intensiteit.

Welke bewegingsactiviteiten?

Sommige vormen van beweging versterken je conditie (aerobe activiteiten), waar andere beweegmomenten je spieren en botten versterken (kracht- en stretchoefeningen).

2. Lang stilzitten onderbreken

Je lichaam is niet gemaakt om lang stil te zitten. Dit zet druk op gewrichten, met spier- en gewrichtsklachten als gevolg, en verlaagt onze cardiovasculaire en fysieke fitheid met risico op hart- en vaatziekten. Sta daarom elk half uur even recht: een glaasje water halen, de vaatwasser ledigen, de post uithalen,... Meer inspiratie om het stilzitten te doorbreken vind je achteraan deze fiche én bij [Gezond Leven](#).

3. Plezier beleven

Bij een gezonde leefstijl is bewegen ook afgestemd op wat je lichaam goed doet: Niet te weinig maar ook niet teveel. Respecteer de (pijn)grenzen van je lichaam. Afzien is niet nodig om je conditie te verbeteren.

Zorg voor je lichaam tijdens het bewegen:

Leer je lichaam kennen. Zoek naar een juiste dosering van je inspanning en geef tijd voor herstel nadien. Maak tijd voor opwarming en cooling-down. Drink voldoende (water). Kies een sport die bij je lichaam past en ondersteun zo nodig met stevige schoenen en aangepaste kledij.

Rust of verlaag de intensiteit als:

Je raakt buiten adem, hijgt. Je zweet overmatig, ervaart duizeligheid of steken in de zij. Je ervaart hinder of pijn in richt of lidmaat.

Tips

- Beweeg om het halfuur even licht intensief én groei stap per stap naar meer bewegen: elke week minstens 150 min. matig intensief OF minstens 75 min. hoog intensief.
- Begin aan een lage intensiteit. Bouw eerst de frequentie (hoeveelheid) op en verhoog pas daarna geleidelijk de intensiteit.
- Activiteiten van matige intensiteit zijn gemakkelijker vol te houden dan hoog intense activiteiten. Beide zijn evenwaardig. Kies dus gerust wat best bij je past.
- Doe 2 tot 3 keer per week kracht- en stretchoefeningen, bovenop de aanbevolen 150 min aeroob beweging. Vanaf 65 jaar combineer je dit met 3x per week evenwichts-, coördinatie- of lenigheidsoefeningen.
- Slapen behoort niet tot sedentair gedrag. Voldoende slaap is net belangrijk voor je fysieke en mentale gezondheid. [Slaap](#) is daarom een belangrijk onderdeel van een gezonde leefstijl.
- Je kan voldoende intensief bewegen, maar toch te lang aan een stuk stilzitten. Hou dus beide in gedachten.
- Je nachtrust is de herstelperiode bij uitstek. Het duurt langer om te herstellen van een inspanning als je te weinig slaapt.



Dit is één van de zes fiches in de reeks: 'Een gezonde leefstijl vind je in A.L.L.E.S'. Je vindt de volledige reeks ook bij materialen op www.eetexpert.be

Coach jezelf

Bij bewegen en sporten voel je vaak eerst enkele nadelen en pas later de vele voordelen. Daarom is het belangrijk om van in het begin te focussen op het ervaren van plezier bij bewegen.

Onderstaand lijstje helpt je uitzoeken hoe jij bewegen leuk én haalbaar maakt voor jezelf. Meer tips vind je op [Gezond Leven](#).

- Elke stap telt. Bewegen gaat niet alleen over sporten, zoek dagdagelijkse activiteiten die actief zijn.
- Zoek jouw leuke ontspannende activiteiten die actief zijn: dansen, in de tuin werken, met vrienden wandelen,...
- Wees lief voor jezelf, stel haalbare doelen. Begin rustig, verhoog eerst de frequentie (vaker sporten), dan pas de intensiteit.
- Voorzie variatie aan mogelijke activiteiten. Zo kan je aanpassen naargelang je tijd, het weer, je gezelschap,...
- Plan het in je agenda.
- Maak je eigen 'smoezen lijst' en zoek naar opstapjes, gebruik het voorbeeld hiernaast als inspiratie!



Smoezen Opstapjes

<input type="checkbox"/> Geen tijd	<input type="checkbox"/> Begin met kleine veranderingen in je dag: wandelend bellen, trap i.p.v. lift nemen, ... <input type="checkbox"/> Bouw beweging in bij sociale activiteiten: Ga met je vrienden wandelen of fietsen, ...
<input type="checkbox"/> Niet goed kunnen of te lastig	<input type="checkbox"/> Focus op wat je je lichaam geeft i.p.v. wat lastig is en hoe het overkomt voor anderen. <input type="checkbox"/> Kies voor een activiteit van lichte tot matige intensiteit en bouw geleidelijk op. <input type="checkbox"/> Begin met 'gewichtsdragende' activiteiten (fietsen, zwemmen) als je gewicht je beperkt.
<input type="checkbox"/> Te duur	<input type="checkbox"/> Om te wandelen heb je enkel comfortabele schoenen nodig. Zet ze klaar.
<input type="checkbox"/> Geen faciliteiten in de buurt	<input type="checkbox"/> Zoek beweging in je thuisactiviteiten: stofzuigen, tuinieren, hond uitlaten, ... <input type="checkbox"/> Zoek via Sport Vlaanderen naar nieuw sportaanbod in je buurt. <input type="checkbox"/> Vraag aan je huisarts naar een BOV-coach: bewegen op verwijzing .
<input type="checkbox"/> Saaï	<input type="checkbox"/> Verken verschillende vormen van fysieke activiteit en ontdek wat je graag doet. <input type="checkbox"/> Zoek iemand om samen mee te sporten. <input type="checkbox"/> Sluit aan bij wat je al leuk vindt: bv. stadjes ontdekken met vrienden.
<input type="checkbox"/> Geen zelfdiscipline	<input type="checkbox"/> Zoek een sportpartner. <input type="checkbox"/> Maak een concreet plan. wat, waar, wanneer, met wie. Bouw routine op. <input type="checkbox"/> Voorzie alternatieven wanneer je sportpartner niet kan, het weer verandert, ...
<input type="checkbox"/> Slecht weer	<input type="checkbox"/> Kracht of stretchoefeningen op muziek, opruimen, fietsen op een hometrainer, trappen lopen, ... het zijn maar enkele voorbeelden van binnen-activiteiten.

Evalueer af en toe

	Aanbevolen tijd	Wat merk je?	Voorbeelden
Niet intensief (sedentair)	<30 min aan één stuk	je ligt of zit tijdens deze activiteit en beweegt weinig	tv-kijken, zittend bureau- of computerwerk, in de auto zitten
Licht intensief	elk halfuur	je ademt rustig, je kunt gemakkelijk praten	rechtstaan, afwassen of koken, rondwandelen, yoga
Matig intensief	minstens 150 min per week	je ademt sneller en dieper, maar bent niet buiten adem: praten lukt, maar zingen is moeilijker	poetsen, tuinieren, stevig doorstappen, fietsen, de trap nemen
Hoog intensief	<input type="checkbox"/> OF minstens 75 min per week	je ademt veel sneller en kunt moeilijk praten, je zweet	trappen oplopen met volle boodschappentassen, stevig doorfietsen, joggen