

TIPS

MEER BEWEGEN

Voldoende bewegen heeft invloed op een gezond gewicht en is goed voor de ontwikkeling van de hersenen en de mentale gezondheid, onder andere omdat bewegen de stressregulatie verbetert. Daarnaast gaat beweging chronische ziektes tegen, zoals hart- en vaatziekten, diabetes en overgewicht. De beweegrichtlijnen geven aan hoeveel iemand moet bewegen voor een goede gezondheid. Zo gelden voor volwassenen deze richtlijnen:

- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen, 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 (bron rijksoverheid.nl)

Neem Mark: een hovenier van 42 jaar die merkte dat het bewegen steeds wat lastiger werd. Bij veel werkzaamheden merkte hij dat bukken bij planten en snoeien steeds zwaarder werd voor zijn rug. Terwijl hij dacht met een lichamelijk beroep zo goed bezig te zijn. Met zoveel beweging is sporten toch niet meer nodig? Zijn fysiotherapeut adviseerde dit toch maar wel te gaan doen: want je spieren en gewrichten belasten tijdens het werk is toch niet hetzelfde als ze trainen, zo werd hem verteld. Mark zag er wel een beetje tegenop: hij kwam vaak zo moe thuis. Doordat hij op een andere manier is gaan werken (hij neemt nu wel pauzes), heeft hij meer energie aan het einde van een werkdag. Na een half jaar fitness merkte hij dat zijn spieren sterker werden en zijn conditie beter. Dit helpt hem het werk makkelijker vol te houden en zijn rug is sterker geworden.

Onderzoek laat zien dat beweging op het werk niet automatisch dezelfde gezondheidsvoordelen biedt als bewegen in de vrije tijd. Beweging in de vrije tijd (zoals wandelen, fietsen, sporten) is vrijwillig, gevarieerd en vaak met rustpauzes — en dat blijkt gezonder.

Hier zijn eenvoudige tips hoe jij meer kan bewegen:

1. Begin met een kleine stap

- Zoals 10 minuten wandelen per dag en bouw dit langzaam op.

2. Vind iets dat je leuk vindt, dan houd je het makkelijker vol

- Probeer verschillende dingen uit, zoals fietsen, wandelen of zwemmen.

3. Plan beweging

- Kies vaste momenten en houd je daaraan: de kans dat je het dan niet voor je uitschuift is dan groter.

4. Beweeg samen met anderen

- Zoek een vriend of vriendin om mee te sporten of doe mee aan een sportclub of groepsles.

5. Combineer het met iets anders

- Luister naar muziek, een podcast, of een audioboek tijdens het bewegen.
- Kijk naar tv terwijl je op de hometrainer zit.



6. Stel jezelf uitdagingen

- Stel een concreet doel waar je naartoe kan werken, zoals een wandel- of hardloopevenement.

7. Maak de drempel laag

- Via YouTube zijn ontzettend veel filmpjes te vinden met oefeningen: meer dan een matje is eigenlijk niet nodig. Natuurlijk is sporten onder begeleiding goed, maar als je daarvoor een drempel voelt, probeer dit dan eens.

Lees meer over bewegen via:

- <https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/beweegrichtlijnen/>
- <https://www.arboportaal.nl/campagnes/zet-ook-de-stap/toolbox>

Deze tips zijn samengesteld door Stigas op basis van verschillende bronnen en ervaring vanuit de praktijk en zijn bedoeld ter inspiratie en ondersteuning van jouw vitaliteit. De inhoud is informatief en vervangt geen professioneel advies.



Stigas

Korenmolenlaan 2 | 3447 GG Woerden | 085 - 044 07 00, optie 1 | info@stigas.nl | www.stigas.nl