

Gezond bewegen

Een gezonde geest
in een gezond lichaam

Een gezonde geest in een gezond lichaam. Het is een leuze die al lang bestaat maar meer dan ooit actueel is. We brengen immers het grootste deel van onze werktijd al zittend door of we voeren arbeidstaken uit met te weinig beweging.

Hoog tijd om dit aan te pakken!

Waarom bewegen?

Regelmatig bewegen heeft niets dan voordelen. Het verbetert je gezondheid en je kan meer weerstand bieden aan allerlei ziektes.

Regelmatig bewegen vermindert de kans op diverse problemen:

- hart- en vaatziekten
- hoge bloeddruk
- botontkalking of osteoporose
- overbelasting van nek-, schouder- of rugspieren
- overgewicht
- hoog cholesterolgehalte
- diabetes type 2
- dikkedarmkanker.

Sporten heeft verschillende voordelen:

- Het versterkt spieren en botten.
- De samenstelling van je lichaam verbetert (minder lichaamsvet en meer spiermassa).
- Sporten leidt tot minder stress en werkt relaxerend.
- Het vermindert de kans op een depressie.
- Je slaapgewoonten worden beter.

Hoeveel beweging is gezond?

De sportnorm, de bewegingsnorm of de stappennorm bepalen hoeveel beweging exact nodig is om tot een specifiek gezondheidseffect te komen. Aan jou de keuze welke norm voor jou het meest haalbaar is.

- Sportnorm: minimum een half uurtje intensief sporten, minstens 3 maal per week;
- Bewegingsnorm: minimum 30 minuten bewegen per dag, aan een matige intensiteit;
- Stappennorm: minimum 10.000 stappen zetten per dag om gezond te zijn.

De duur en de intensiteit van de verschillende lichamelijke activiteiten is inwisselbaar. 30 minuten wandelen of fietsen kan bijvoorbeeld worden vervangen door 15 minuten hardlopen. In plaats van één keer per dag een half uur te fietsen, kun je ook twee keer 15 minuten fietsen of 3 blokjes van 10 minuten.



Wat is licht, matig, of hoog intensief bewegen?

	Licht intensief	Matig intensief	Hoog intensief
Beroepen	Kantoorbediende, zittend werk, licht huishoudelijk werk.	Lichte industrie, transport.	Landbouw, zware industrie, houthakker, competitie-sporter.
Vrije tijd	Huishoudelijke taken (koken, boodschappen doen, schoonmaken, afwassen, tafel zetten, bed opmaken, opruimen), traag wandelen, een muziekinstrument bespelen, bowling, darts, golf, ...	In de tuin werken, fietsen aan 10 km/u, flink doorstappen, gymnastiek, snorkelen, tafeltennis, tai chi, volleybal, zwemmen, ...	Fietsen vanaf 15 km/u, de trap oplopen, lopen vanaf 9 km/u, skiën, squash, tennis, voetbal, handbal, wielrennen, zwemmen in competitie, ...

Bron: ViGeZ.

Vermits de meeste beroepen als licht of matig intensief worden beschouwd, is het nodig die beroepsactiviteiten aan te vullen met meer beweging. Indien je een hoog intensief beroep hebt, voldoe je aan de bewegingsnorm (cfr. pagina 3). Om fysiek fitter te worden is actief sporten nodig.

Wanneer bewegen?

Enkele tips voor meer beweging op het werk:

- Neem de trap in plaats van de lift (tenzij je heel veel te dragen hebt).
- Wandel rond terwijl je telefoneert met je draadloos telefoontoestel of gsm.
- Leg de telefoon aan de kant of onderbreek het mailverkeer en stap naar het bureau van je collega voor een persoonlijke bespreking.
- Plof tijdens de pauze niet steeds neer, maar stap wat meer rond.
- Zet de printer en het kopieerapparaat op een afstand van je bureau.
- Wandel of fiets tijdens de lunchpauzes.
- Doe geen beroep op je collega's en haal zelf je drankje of stap samen naar de koffiehoek.
- Wandel, fiets of loop enkele keren per week naar het werk. Probeer toch een deel van het traject actief te maken. Stap bijvoorbeeld een halte vroeger van de bus.

- Je komt met de wagen naar het werk? Zet je wagen dan wat verder weg op de parking.
- Neem altijd sportkledij en -schoenen mee. Misschien kun je voor, tijdens of na het werk aan sport doen.

Probeer uit de lijst naar believen te shoppen. Niet alles zal mogelijk zijn. Haal uit de lijst wat voor jou het meest haalbaar is. Vergeet ook niet dat je ook heel wat acties buiten het werk kunt ondernemen. Maak een gezonde afweging wat mogelijk is.

Enkele tips voor beweging buiten het werk:

- Ga fietsen of wandelen met familie of vrienden. Je bent actief bezig en het is voor iedereen leuk.
- Breng de kinderen eens te voet of met de fiets naar school.
- In de tuin werken is aangenaam en nuttig. Let wel op je houding tijdens het werken om rugklachten te vermijden.
- Zet leuke muziek op tijdens het uitvoeren van huishoudelijke taken.
- Waarom zou je niet wat bewegen tijdens het televisiekijken?
- Probeer ook tijdens je vakantie sportief bezig te zijn.

Overdaad schaadt?

Naast gezond bewegen is ook ongezond bewegen mogelijk. Let op voor overmatige, extreme initiatieven. Laat je bijstaan of vraag advies aan gecertificeerde trainers. Het is zeer belangrijk om een dokter te raadplegen voor je aan een programma begint. Dat is nodig in volgende situaties:

- bij hartproblemen of een specifieke hartconditie;
- bij een hoge bloeddruk;
- wanneer je de neiging hebt het bewustzijn te verliezen door duizelingen;
- wanneer je het gevoel hebt buiten adem te zijn na een lichte of matige inspanning;
- bij bot- of gewrichtsproblemen die bepaalde bewegingen bemoeilijken of verhinderen;
- bij zwangerschap.

5 onsportieve excuses weerlegd

- **Ik haat sport**

Als je niet graag loopt, doe dat dan ook niet. Probeer een vorm van lichaamsbeweging te vinden die overeenstemt met je interesse. Kijk ook eens verder dan klassiekers zoals lopen, fietsen of zwemmen. Er is keuze genoeg in zowel indoor als outdoor activiteiten.

- **Ik heb het geprobeerd, maar ik houd het niet vol**

Begin niet onbezonnen, maar stel een bewegingsprogramma op. Tracht te vermijden dat je gestresseerd raakt door een overladen programma.

- **Een fitnessabonnement is te duur**

Niet alle fitnesscentra zijn duur. Je hoeft niet noodzakelijk te gaan fitnessen. Om te wandelen heb je enkel een goed paar schoenen nodig.

- **Ik verlies toch geen kilo's**

Gewicht verliezen zou niet je initiële doelstelling mogen zijn. Geef je lichaam tijd om te reageren op fysieke inspanningen en geniet ook van andere effecten. Een beter humeur bijvoorbeeld!

- **Het is nu al te druk**

Een drukke job, een gezinsleven, vele sociale contacten, ... Je hebt het moeilijk om nog extra tijd te vinden? Probeer verschillende doelen met elkaar te combineren: waarom niet een blokje om lopen terwijl je zontje meefietst? Start met vrienden een sportprogramma, probeer sportinfrastructuur vlak bij je werk of je thuis te vinden zodat je gespaard blijft van onnodige verplaatsingen.

Naast een algemene basisfitheid is een goede conditie van rug-, buik- en nekspieren belangrijk. Zo voorkom je overbelastingsproblemen.



Hou je rug en nek gezond!

Oefeningen om rug-, buik- en nekspieren in goede conditie te houden

idewe

Raadpleeg hierover ook onze brochure 'Hou je rug en nek gezond!'.



Regionale kantoren Groep IDEWE

Contacteer ons - Wij helpen u graag verder!

Antwerpen

Tel. 03 218 83 83

antwerpen@idewe.be

Hasselt

Tel. 011 24 94 70

hasselt@idewe.be

Namur

Tel. 081 32 10 40

namur@idewe.be

Brussel

Tel. 02 237 33 24

brussel@idewe.be

Leuven

Tel. 016 39 04 38

leuven@idewe.be

Roeselare

Tel. 051 27 29 29

roeselare@idewe.be

Charleroi

Tel. 071 92 74 60

charleroi@idewe.be

Liège

Tel. 04 224 76 43

liege@idewe.be

Turnhout

Tel. 014 40 02 20

turnhout@idewe.be

Gent

Tel. 09 264 12 30

gent@idewe.be

Mechelen

Tel. 015 28 00 50

mechelen@idewe.be

www.idewe.be | info@idewe.be

© IDEWE - Niets uit deze uitgave mag, in enige vorm of op enige wijze, vervaelvoudigd of openbaar gemaakt worden zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Verantwoordelijke uitgever: dr. Simon Bulterys, IDEWE, Interleuvenlaan 58, 3001 Leuven. 6380-1.0-202006-20141.