

Lichaam in beweging

Doe-boek



CM. Hoe gaat het met u?

Inhoud

Inhoud	2
Lichaam in beweging	4
Beweeg jij voldoende?	4
Zit jij langdurig stil?	5
Lang stilzitten	6
Zit je te lang stil?	6
Doe -tips om langdurig zitten te onderbreken	7
Bewegen	8
Hoeveel bewegen? Aan jou de keuze.	8
Dagelijks meer bewegen	11
Doe - tips	11
Naar 10.000 stappen, hoe begin je eraan?	12
Bezin eer je begint	13
Werk aan je kracht	14
Hoe vaak?	14
Waar?	15
Hoe?	15
Oefeningen voor kracht	16
'Slimme' oefeningen	16
Lunge met krachtbal	16
Push-up	17
Plank	17
Deadrow	18
Fit-o-meter	18

Werken aan je lenigheid	19
Hoe?	19
Rekoefeningen	20
Voor je begint	20
Rug + schouder	20
Achterdijbeenspieren	21
Heupbuiger	21
Dijspier	22
Jouw bewegplan	23
Een plan voor moeilijke momenten	24
Dagboek	26



Lichaam in beweging

We bewegen te weinig. Onderzoek wijst uit dat nog geen 4 op de 10 Vlamingen dagelijks voldoende beweegt. We zitten ook te lang stil. De gemiddelde Vlaming zit 6 tot 8 uur per dag.

Nochtans vraagt af en toe uit je stoel opstaan en dagelijks een half uurtje bewegen niet zo'n grote inspanning. Je hoeft er geen groot atleet voor te zijn of een dure sportuitrusting voor te kopen. Elke dag extra beweging in je leven inbouwen biedt al heel wat gezondheidsvoordelen. Dit kun je op vele manieren doen: aan jou de keuze.

Dit doeboek helpt je hierbij. Duidelijke informatie en eenvoudige oefeningen zetten je op weg.

- Zit je vaak te lang stil of wil je meer bewegen? Met enkele tips krijg je snel meer actie.
- Wil je je spieren versterken en soepel bewegen? Werk dan aan je kracht en lenigheid. Je krijgt duidelijke oefeningen die je thuis kunt doen om je conditie te verbeteren.
- Geen tijd of te moe om te bewegen? We geven je tips en goesting om dan net wél te bewegen.

Beweeg jij voldoende?

Met de test hiernaast kun je nagaan of jij voldoende beweegt. (bronnen zie p 28)



1. Op hoeveel dagen tijdens de afgelopen 7 dagen heb je gedurende minstens 10 minuten aan één stuk GEWANDELD OF GESTAPT? Denk hierbij ook aan rondstappen op het werk en thuis, stappen van de ene plaats naar de andere en elke andere vorm van wandelen (of stappen) voor recreatie, sport, oefening of vrije tijd.

1. a |__|__| dagen per week

Hoeveel tijd besteed je op zo'n dag gewoonlijk aan wandelen of stappen ?

1. b |__|__| uur |__|__| minuten / dag
= |__|__|__| minuten/dag

Op welk tempo wandel of stap je dan meestal?

- een hoog tempo?
- een middelmatig tempo?
- een laag tempo?

2. Op hoeveel dagen tijdens de afgelopen 7 dagen deed je activiteiten die een MATIGE LICHAAMELIJKE INSPANNING vereisen zoals het dragen van lichte lasten, het fietsen in een normaal tempo, lichte sporten zoals dubbelspel bij tennis, ... ?

Bij matige fysieke activiteiten adem je iets sneller en dieper dan normaal. Het gaat hier alleen om de matige fysieke activiteiten die je **gedurende minstens 10 minuten aan 1 stuk** deed. Wandelen of stappen rekenen we niet mee bij deze activiteiten.

2.a |__|__| dagen per week

Hoeveel tijd besteed je op zo'n dag gewoonlijk aan matige fysieke activiteiten ?

2.b |_|_| uur |_|_| minuten / dag
 = |_|_|_| minuten/dag

3. Op hoeveel dagen tijdens de afgelopen 7 dagen deed je activiteiten die een ZWARE LICHAAMELIJKE INSPANNING vereisen zoals zwaar tilwerk, spitten in de tuin, aerobics, joggen, sporten, ...?

Zware fysieke activiteiten maken dat je veel sneller en dieper ademt dan normaal. Het gaat hier alleen om de zware fysieke activiteiten die je **gedurende minstens 10 minuten aan 1 stuk** deed.

3.a |_|_| dagen per week

Hoeveel tijd besteed je op zo'n dag gewoonlijk aan zware fysieke activiteiten?

3.b |_|_|_| uur |_|_|_| minuten / dag
 = |_|_|_|_| minuten/dag

Bereken je resultaat:
vermenigvuldig het aantal dagen met het aantal minuten per dag en tel de resultaten van vraag 1, 2 en 3 op: (1.a x 1.b) + (2.a x 2.b) + (3.a x 3.b) =
 Opgelet! Reken bij vraag 1 enkel het wandelen of stappen aan hoog tempo! Dus niet het wandelen of stappen aan een matig of laag tempo. Indien het

resultaat van deze berekening meer dan 210 bedraagt heb je voldoende lichaamsbeweging. Proficiat! Ideaal is als je minstens 30 minuten PER DAG beweegt aan matige tot zware intensiteit. Haal je deze score niet, geen nood. Je vindt in dit doeboek tips om meer te bewegen. Elke vordering die je maakt is een winst!

Zit jij langdurig stil?

Onderbreek jij af en toe het stilzitten om iets anders te doen? Noteer hieronder hoeveel keer per uur je **gewoonlijk** het zitten onderbreekt door even recht te staan: (bronnen zie p 28)

Aantal onderbrekingen per uur	#
1. tijdens transport en verplaatsingen (tijdens openbaar vervoer (bus, tram, trein)	
2. wanneer je thuis TV kijkt of een computer gebruikt.	
3. in je vrije tijd (buiten TV kijken en computergebruik ; bv tijdens lezen, een vriendenbezoek...).	
4. op je werk.	

Onderbreek je het zitten niet om de 20 à 30 minuten? In dit doeboek vind je tips om hieraan te werken.

Lang stilzitten

Zit je te lang stil?

Een Vlaming zit gemiddeld 6 tot ruim 8 uur per dag.

Zelfs als je een half uur per dag beweegt, dan blijven er nog 23,5 uren over.

Voldoende slapen is natuurlijk belangrijk. Maar de meeste andere uren van de dag bestaan vaak uit activiteiten in een zittende houding met een heel laag energieverbruik. Denk bijvoorbeeld aan zittend werken of les volgen, gemotoriseerd transport (de auto, trein of bus) en schermtijd (tv-kijken, computeren, gamen ...).

Je komt snel aan meer dan 8 uur lang stilzitten per dag (ook wel sedentair gedrag genoemd).

Wist je dit?

Lang stilzitten is slecht voor je gezondheid. Het geeft een verhoogde kans op:

- Overgewicht
- Diabetes type 2
- Lager mentaal welbevinden
- Spier- en gewrichtsklachten
- Cardiovasculaire aandoeningen
- Darm-, baarmoeder- en longkanker
- Hoger sterftecijfer

Breng je je werkuren overwegend zittend door? Zorg er dan voor dat je dit om de 20 à 30 minuten enkele minuten onderbreekt.

Hetzelfde geldt voor de avonduren. Probeer tijdens het tv-kijken of computeren ook eens recht te staan en wat stappen te zetten.

Wat is sedentair gedrag (niet)?



Bron: VIGeZ





Doe - tips om langdurig zitten te onderbreken



Op het werk:

- Ga af en toe een glas water halen: 1,5 liter water per dag is je bron van leven.
- Telefooneer rechtstaand.
- Een kort overleg met 2 of 3 personen? Vergader staand aan een hoge tafel.
- Overleg met een collega terwijl je samen een koffie gaat halen op een andere verdieping.
- Zet de printer centraal, zodat je recht moet staan om je printopdracht te halen.
- Zet ook je vuilnisbak verder van je weg en sta recht om iets weg te gooien.
- Sta recht en doe een paar rek oefeningen achter je bureau. (Je vindt er een aantal in deze brochure.)



In je vrije tijd:

- Kijk naar je levelingsprogramma terwijl je fietst op je hometrainer.
- Gebruik de reclameblokken om recht te staan of enkele stretchoefeningen te doen. (Je vindt er een aantal in deze brochure)
- Wissel het TV-kijken af met huishoudelijke klusjes.
- Gebruik je tablet rechtstaand.
- Wandel rond als je telefoneert.
- Niets interessants op TV? Blijf niet in de zetel hangen maar doe een korte wandeling.

Onderweg:

- Parkeer je auto wat verderaf, dan zit je minder lang en zet je ook meer stappen.
- Zit je lang in de wagen, of heb je last van oneindige files? Hou een pitstop en strek de benen, dat is ook veiliger.
- Laat de auto eens staan en neem het openbaar vervoer of de fiets.

Wist je dit?

Plan je beweegactiviteit in je agenda en gebruik die tijd daar ook effectief voor. Maak op voorhand praktische afspraken over huishoudelijke taken of opvang van de kinderen, zodat je niet voor onaangename verrassingen komt te staan.

Bewegen

Hoeveel bewegen? Aan jou de keuze.

Er zijn verschillende 'beweegnormen' of boodschappen voor gezond bewegen:

- Om voldoende te bewegen hoef je geen atleet te zijn of intensief te sporten. Voor een goede gezondheid beweeg je als volwassene best elke dag 30 minuten aan matige intensiteit.

Matig intensief bewegen betekent dat je ademhaling en hartslag sneller gaan, maar dat je niet buiten adem bent en nog een gesprek kunt voeren.

Stevig wandelen is een uitstekend voorbeeld van een matig intensieve activiteit, net als zwemmen en fietsen. Maar ook de dagelijkse activiteiten komen in aanmerking: de trap nemen, harken in je tuin of de ramen wassen.

- Hou je meer van **intensief** bewegen? Dan kies jij voor minstens drie keer twintig minuten tot een half uur per week bewegen. Voorbeelden van zware fysieke activiteiten: joggen, baantjes zwemmen, stevig doorfietsen en spitten in je tuin. Bij hoog intensief bewegen versnelt je hartslag en ademhaling. Je gaat zweten en kunt nog moeilijk een gesprek voeren.
- Je extra portie dagelijkse beweging kun je ook halen door te stappen. 30 minuten matig intensief bewegen staat gelijk aan \pm 4000 stappen. Ook die stappen hoef je niet in één keer te zetten. Je mag ze verdelen over de dag, maar wel minstens in blokken van tien minuten. Volwassenen moeten **10.000 stappen per dag** zetten. 6.000 stappen haal je door je dagdagelijkse activiteiten. De 4.000 extra stappen komen

dus overeen met elke dag 30 minuten extra bewegen.

- Vergeet ook niet om 2 à 3 keer per week je spieren en botten te versterken. Dat kun je perfect doen met de krachtoefeningen in deze brochure.

Geen paniek als dit op het eerste zicht niet haalbaar is. **Een beetje bewegen is beter voor je gezondheid dan geen beweging.** Probeer dus elke dag te groeien naar een actiever leven, op jouw tempo.



Meer voorbeelden:

Licht intensief bewegen	Matig intensief bewegen	Hoog intensief bewegen
De meeste huishoudelijke taken: koken, boodschappen doen, afwassen, schoonmaken, tafel dekken, bed opmaken.	Goed doorstappen of stevig wandelen	Stevig doorfietsen
Licht tuinierwerk	Fietsen	Lopen
Rustig wandelen	Zwemmen	Sporten
Muziekinstrument bespelen	De trap nemen	Goed doorzwemmen/ baantjes zwemmen
Bowling, darts, frisbee, golf.	Tuinierwerk met matige tot hoge intensiteit (bv. harken)	Tuinierwerk met hoge intensiteit (bv. spitten)

Bron: VIGeZ



Bron: VIGeZ

Dagelijks meer bewegen

Extra bewegen in je dagelijks leven, is makkelijker dan je denkt. Werp eens een blik op je dagelijkse activiteiten: thuis, op het werk, in je vrije tijd, als verplaatsing. Denk na of je hier en daar wat extra beweging kunt inbouwen.

Doe - tips:

Thuis

- Huishoudelijke klussen? Doe ze met leuke dansmuziek op de achtergrond.
- Ga eens niet naar de carwash. Was je auto zelf.
- Twee toiletten in huis? Gebruik het toilet dat het verst ligt.
- Ruim met het hele gezin je garage of zolder op.



In je vrije tijd

- Neem regelmatig de tijd om in de tuin te werken. Leg een bloemenperk aan of begin met een groentetuin.
- Maak wat vaker bewust tijd om met de (klein)kinderen te spelen of een wandeling te maken.
- Ga zelf sporten of wandelen als je kinderen naar de sportclub, jeugdbeweging of een andere activiteit zijn.
- Maak iedere avond een wandeling met de hond.

Onderweg

- Denk na vooraleer je de auto neemt. Laat hem voor korte afstanden in de garage staan en neem de fiets of ga te voet.
- Parkeer je auto iets verder weg van de plaats waar je moet zijn.
- Reis je met de bus, stap dan een halte eerder af en stap een stukje.
- Gebruik de tijd die je moet wachten tot de trein in het station aankomt om op het perron wat heen en weer te lopen.
- Breng je kinderen per fiets of te voet naar school.

Op het werk

- Een overleg of een afspraak op een andere verdieping? Neem de trap.
- Ga persoonlijk naar een collega in plaats van mailen of bellen.
- Gebruik je lunchpauze voor een korte wandeling.



Thuis

- Doe-het-zelf klussen
- Plas & was
- Kuisen op muziek
- Tuinieren ...

Vrije tijd

- Spelen met de kinderen
- Wandelen
- Dansen
- Sporten ...

Actieve verplaatsing

Te voet/per fiets:

- shoppen
- naar het werk
- naar de school

Op het werk

- Lunchwandelen
- Bewegingstussendoortjes
- Draadloze telefoon
- Trap nemen ...



© VIGeZ

Wist je dit...?

Meer bewegen geeft je volgende voordelen:

- **Een betere fysieke gezondheid.**
 - Je loopt minder risico op hart- en vaatziekten, een verhoogde bloeddruk of een te veel aan cholesterol.
 - Het risico op diabetes wordt kleiner. Heb je diabetes? Dan houd je die beter onder controle door lichaamsbeweging. Voldoende bewegen kan er ook voor zorgen dat je minder medicatie moet gebruiken. Aanpassingen aan je medicatieschema moeten uiteraard altijd onder begeleiding van je arts gebeuren.
 - Je verstevigt je spieren. Hierdoor heb je minder kans op rugklachten en stramme spieren. Je loopt zelfs minder risico om te vallen.
 - Je botten worden sterker.
 - Je gewrichten blijven langer beweeglijk en soepel.
 - Je houdt je gewicht gemakkelijker onder controle.
- **Je voelt je beter in je vel.**
 - Bewegen geeft je meer energie. Het zorgt voor ontspanning als je al een hele dag achter een bureau zit.
 - Het gaat stress tegen en geeft je meer zelfvertrouwen.
 - Je hebt minder last van angst en depressies.
 - Je slaapt beter.
 - Het kan je helpen om nieuwe sociale contacten te leggen of bestaande contacten te onderhouden.
 - Bewegen helpt om je geheugen in vorm te houden en beschermt tegen dementie.
- **Goed voor je portemonnee.**
 - Als je dagelijks de fiets neemt in plaats van de wagen, spaar je jaarlijks al snel een citytrip uit.

Naar 10.000 stappen, hoe begin je eraan?

Het helpt om zwart op wit te zien hoeveel je stapt en welke vooruitgang je maakt. Je kunt hiervoor stappen 'laten' tellen. Een stappenteller kan een handig hulpmiddel zijn. Deze kun je onder meer aankopen in de Thuiszorgwinkel. Er bestaan ook apps voor smartphone, maar niet iedereen heeft zijn smartphone altijd in zijn broekzak zitten.

Wist je dat je voor 10 minuten fietsen tot 1500 stappen mag bijtellen?

Wil je een geheugensteuntje? Gebruik dan onderstaand dagboek.

Je kunt ook je stappen online registreren en je minuten fietsen laten omrekenen op www.10000stappen.be Op deze website kun je virtueel op reis gaan of een stappenuitdaging aangaan met vrienden en collega's.

Bezin eer je begint

Wil je meer gaan bewegen of denk je eraan een bepaalde sport (terug) op te nemen? Groot gelijk!

Sta dan even stil bij deze tips:

- Zoek vormen van bewegen die bij je passen en die je graag doet: thuis, op het werk, in je vrije tijd buitenshuis of om je te verplaatsen.
- Kies iets dat niet te belastend is voor je rug en je gewrichten. Wandelen, zwemmen en fietsen zijn ideale starters. Kies daarbij ook enkele krachtoefeningen uit deze brochure.
- Ga niet te snel. Laat je lichaam week na week wennen aan meer beweging. Bouw beetje bij beetje op. Te intensief in actie schieten, hou je niet vol en het verhoogt het risico op spierpijn en blessures.
- Snel ademen en toch nog rustig een gesprek kunnen voeren is een goede leidraad tijdens het bewegen. Wil je je uithouding verbeteren? Dan mag je lichtjes buiten adem zijn en beginnen zweeten.
- Luister naar je lichaam. Ga er niet te hevig tegenaan als je normaal weinig beweegt. Bouw je conditie rustig op zodat je lichaam zich kan aanpassen. Pijn is een signaal dat je spieren rust nodig hebben. Zorg dat je spieren opgewarmd zijn vooraleer je eraan begint.
- Vraag je je af of je lichaam wel geschikt is om te sporten? Vraag dan raad aan je huisarts of een sportarts.



Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	Week-gemiddelde*

Aantal stappen

* Tel je aantal stappen op en deel door het aantal ingevulde dagen

Werk aan je kracht

Met kracht bedoelen wij in dit doeboek 'spierkracht', de levensbelangrijke kracht die spieren aan jou geven om je dagelijkse bezigheden te doen.

Door de jaren heen wordt het soms wat moeilijker om taken of bepaalde hobby's uit te voeren. De oorzaak is vooral **krachtverlies**, hoewel gewrichtsproblemen of een verslechterde conditie ook een invloed kunnen hebben. Je spieren gaan geleidelijk achteruit vanaf je 25e levensjaar.

Krachtverlies heeft enkele oorzaken. Als je lange tijd niet beweegt en je spieren te weinig gebruikt, worden ze inactief. Door veroudering verlies je spiermassa. Je kunt dit vermijden als je voldoende beweegt, met wekelijkse aandacht voor je spieren.

Je voorkomt krachtverlies door enkele keren per week eenvoudige spierversterkende oefeningen te doen.

De voorgestelde oefeningen kun je eenvoudig thuis doen.

Je voert ze makkelijk uit met je eigen lichaamsgewicht of met enkele gewichtjes (bijvoorbeeld flesjes water).



Wist je dit?

Krachoefeningen geven je volgende voordelen:

- Je krijgt grotere en sterkere spiervezels, maar ook stevigere pezen en ligamenten.
- Je merkt het meteen in je dagelijks leven: trappen op en af gaan, boodschappen tillen, materiaal verplaatsen ... vragen minder inspanning.
- Een grotere spiermassa verbruikt meer energie in rust. Ideaal om sneller wat extra kilo'tjes kwijt te geraken.
- Je hebt minder kans op een blessure of valpartij: spieren ondersteunen je gewrichten.
- Krachtraining helpt als je bepaalde rug- of knieklachten hebt. Raadpleeg hiervoor je arts.

Hoe vaak?

Wil je je spieren verstevigen? Dan oefen je best ook **2 tot 3 keer per week**.

Een handig trucje: zet je 'grote spieren' in actie, dat levert meer op: benen, heup, armen en schouders. Of kies elke keer voor verschillende oefeningen die meer dan één spiergroep aanspreken. Zo stimuleer je gelijktijdig zoveel mogelijk spiervezels.

Laat één of twee dagen rust om je spieren voldoende te laten recupereren.

Waar?

De slimme oefeningen kun je zelfs combineren met fietsen of wandelen. Zorg bij de andere oefeningen voor een rustige plek en makkelijke kledij. Dit kan thuis bij een streepje muziek, voor de televisie, of zelfs buiten in de buitenlucht.

Hoe?

- Warm goed op voor je start. 5 minuutjes ter plaatse stappen of joggen is meer dan voldoende.
- Begin met de oefeningen die het meeste energie vragen. Dit zijn meestal de oefeningen die meer dan één spiergroep tegelijk aanspreken.
- Voer afwisselend een oefening voor boven- en onderlichaam uit. Zo bouw je tijdens je training wat extra rust in en win je tijd.
- Ben je geen actief type? Begin met een kleiner aantal sets en herhalingen. Je kunt dan week na week op jouw maat verder opbouwen.
- Stop meteen met de oefening wanneer je pijn hebt die abnormaal aanvoelt. Spiervermoeidheid en spierstijfheid de volgende dag is een normale reactie van je lichaam op de oefeningen.
- Verlucht de kamer als je binnen oefent.



Oefeningen voor kracht



'Slimme' oefeningen

De slimme oefeningen kun je combineren met dagelijkse bezigheden of taken.

- Wekelijks fietsen naar het werk of winkels is de slimste krachtoefening. Je 'duwt' eigenlijk je eigen gewicht en dat van de fiets vooruit.

Heb je versnellingen?

Zet deze iets zwaarder dan normaal en fiets 3 tot 5 minuten. Fiets daarna een minuutje aan de normale versnelling.

Herhaal dit 3 tot 5 keer, op jouw maat.

Ken je fietspaden in de buurt met een lichte helling?

Dan krijg je hetzelfde effect.

- Wandelen op een klein heuveltje met stevige helling. Ken je een heuveltje in de buurt met stevige ondergrond? Ideaal!

Loop 5 passen naar boven en terug.

Zorg voor goed schoeisel.

Doe dit 5 tot 10 keer, op jouw maat.

- De trap = gratis fitness:

Hoe?

- Houd je vast aan de trapleuning.
- Loop 5 treden naar boven.
- Loop achteruit naar beneden.

Doe dit 5 tot 10 keer, op jouw maat.

Lunge met krachtbal

Start in stand terwijl je de krachtbal of waterfles gestrekt voor je houdt. Zet vervolgens een grote uitvalspas naar voor. Let erop dat de knie zeker niet voorbij de tenen komt en dat de rug gestrekt blijft. Keer vervolgens terug naar de basishouding. Voer de oefening alternerend uit. Door de krachtbal gestrekt voor je te houden, zal je je buik- en rugspieren extra aanspreken.

Materiaal: een krachtbal of een fles water van 2 liter

Herhalingen: 16-20 keer per set

Sets: 4 tot 6 keer, op jouw maat.

Rust: 45"





Push-up

Start in pomphouding (handen- en voetensteun) op de grond. Zorg dat je handen recht onder je schouders komen en dat je een rechte lijn kunt trekken van je hoofd tot je enkels. Dit doe je door je romp actief op te spannen. Om te starten buig je je ellebogen terwijl je je borst naar de grond brengt. Duw vervolgens terug op. Indien dit te moeilijk is, begin dan in handen – en knieënsteun.

Materiaal: geen

Herhalingen: 12 tot 15 per set

Sets: 4 tot 6, op jouw maat.

Rust: 45"



Plank

Om de plank uit te voeren start je in elleboog- en voetensteun op de grond, ook wel plankhouding genoemd. Let erop dat je schouders zich net boven de ellebogen bevinden en dat er een rechte lijn getrokken kan worden van je hoofd tot je enkels. Span je buikspieren aan. Hou deze houding gedurende enkele seconden aan. Deze oefening kun je ook in knieënsteun uitvoeren.

Materiaal: gymmatje voor onder de knieën en ellebogen.

Duur: 30 tot 60"

Sets: 4 tot 6, op jouw maat.

Rust: 45"



Deadrow

Start in een lichte squathouding. Dit wil zeggen: knieën lichtjes gebogen terwijl je je zitvlak naar achter brengt. Zorg dat je rug recht blijft en duw je borst vooruit. Houd in beide handen een krachtbal of fles water vast met gestrekte armen terwijl je je bovenlichaam lichtjes naar voor buigt. Trek de bal of de fles water naar je borst toe. Keer daarna terug naar de startpositie.

Materiaal: een krachtbal of een fles water van 2 liter

Herhalingen: 16 tot 20 per set

Sets: 4 tot 6, op jouw maat.

Rust: 45"



Fit-o-meter



Misschien is er een fit-o-meter in je buurt. Hier kun je in openlucht krachttoefeningen aan veilige toestellen doen. Uitleg vind je op de borden.

Krachttoefeningen doe je 2 à 3 keer per week.

Wil je een geheugensteuntje?

Gebruik dan onderstaand dagboek.

	Ma	Di	Woe	Do	Vrij	Za	Zo	Week-gemiddelde*
Aantal stappen								
Kracht oefening								

* Tel je aantal stappen op en deel door het aantal ingevulde dagen

Werken aan je lenigheid

Lenigheid heb je nodig voor elke beweging die je uitvoert. Je bent lenig als je beweeglijke gewrichten en lenige spieren hebt. Beide heb je nodig om te bewegen. Je merkt het niet zo snel als je lenigheid afneemt. Pas op latere leeftijd of bij inactiviteit of een blessure merk je het belang ervan.

Maar hoe komt het dat er extreem lenige mensen zijn, terwijl anderen met moeite hun tenen kunnen raken?

Dit heeft verschillende oorzaken:

Genetische (= aangeboren) oorzaken

- Vrouwen zijn meestal leniger dan mannen.
- Jongeren zijn leniger dan ouderen.
- De structuur van je gewricht verschilt van persoon tot persoon. De plaats waar de pezen en ligamenten aanhechten geeft vaak een verschil in lenigheid.

Andere oorzaken

- Breng je veel tijd zittend of liggend door of beweeg je weinig? Je spieren blijven dan lang in dezelfde houding rusten en worden stijf.
- Had je een blessure aan een spier, pees of ligament? Na het herstel wordt die vaak niet meer zo soepel als tevoren.
- Spieren reageren soepeler in een warme omgeving. Daarom moet je eerst opwarmen als je bij koude temperatuur gaat stretchen.

De lenigheid van je spieren kun je verbeteren door voldoende te bewegen en door wekelijks te stretchen.

Wist je dit?

Stretchen geeft je volgende voordelen:

- Minder kans op blessure: een flexibel gewricht vangt een verkeerde beweging beter op.
- Beter gebruik van je spieren: je kunt de volledige lengte van je spieren gebruiken.
- Verbeterde houding en minder kans op rug- en nekpijn: spieren, pezen en ligamenten passen zich aan de dagelijkse onnatuurlijke houdingen aan. Regelmatig stretchen helpt deze spieren te ontspannen.

Hoe?

Stretchen betekent het rekken van de spier door specifieke oefeningen. Hoewel er heel wat methodes bestaan wordt er een klassieke onderverdeling gemaakt tussen statisch en dynamisch stretchen.

Statisch stretchen doe je om je algemene lenigheid te verbeteren. Je rekt de spier gedurende minimaal 30 seconden. Vooraf opwarmen is bij statisch stretchen echt nodig. Wil je vooruitgang boeken, dan moet je om de twee dagen lenigheidsoefeningen doen. Hoe vaker je stretcht, hoe sneller je vooruitgang maakt.

Dynamisch stretchen wordt vooral gebruikt als opwarming voor sportprestaties.

In dit doeboek vind je enkele statische stretchoefeningen. Dynamische oefeningen voor sporters kun je vinden op www.gezondsporten.be.

Rekoefeningen

Deze oefeningen verbeteren je algemene lenigheid. Daarom vind je hier enkel statische stretches.

De oefeningen kun je eenvoudig uitvoeren. Ze stretchen de spieren die het elke dag het zwaarst te verduren krijgen door een slechte houding, langdurig zitgedrag of stress.

Voor je begint:

- Zorg dat je spieren goed opgewarmd zijn voor je begint. Koude spieren rekken is niet verstandig en kan zelfs leiden tot een blessure. Onderzoek heeft aangetoond dat je het snelste resultaat bereikt wanneer je elke stretch 4x uitvoert en telkens tot 30 seconden aanhoudt. De eerste maal rek je minder ver (= nog niet zo ver als je kunt). Stop meteen met de oefening wanneer je pijn ervaart en let er ook op dat je normaal ademhaalt. Een vijftal minuutjes wandelen of joggen ter plaatse kan voldoende zijn om op te warmen. Je kunt ook voor het stretchen gaan wandelen of fietsen.
- Stretchen bij spierstijfheid als gevolg van krachttraining helpt niet en kan extra schade veroorzaken. Spierstijfheid krijg je door overbelasting. Maak je geen zorgen. Voldoende rust zal ervoor zorgen dat je spierpijn overgaat.

Rug + schouder



Neem plaats op een gymmatje op handen en knieën en breng het zitvlak naar achter en schuif de armen naar voor. De romp komt dicht bij de grond. Door de vingers naar voor te laten kruipen kan de rek vergroot worden. Houd deze positie enkele seconden aan en keer terug.



Achterdijbeenspieren

In zithouding met gestrekte benen plooi je één been en plaats je de voetzool tegen de binnenkant van het gestrekte been. Handen rusten op de grond of op het been. Breng de gestrekte romp naar voor in de richting van het gestrekte been. Stop de beweging als het been zou gaan plooiën of als de rug begint te bollen. Houd deze positie enkele seconden aan en keer terug.



Heupbuiger



Vanuit kniezit plaats je één been naar voor met een knie- en heuphoek van 90°, handen in de zij en romp verticaal opwaarts. Span de buikspieren aan en breng het bekken en de romp als één geheel naar voor. De romp blijft verticaal en de onderrug wordt niet uitgehold. Wissel van been na 30 seconden.





Dijspier

Ga op 1 licht geplooid been staan. Plooi het andere been. Neem van het andere been de enkel vast en plooi het been naar achteren door je hiel richting zitvlak te brengen. Span de buikspieren aan om een holle rug te voorkomen en je balans te bewaren. Houd je knieën bij elkaar. Zoek steun bij een muur of een stoelleuning om je evenwicht niet te verliezen. Wissel van been na 30 seconden.



Jouw bewegplan

Dagelijks meer beweging in je leven brengen, vraagt een aanpassing.

Denk vooraf even na wat je juist wil veranderen.





Hoe en wanneer wil je hier tijd voor uittrekken?

Onderstaand schema kan je hierbij helpen.

Ben je een planner? Zet dan alvast enkele beweegmomenten in je agenda.

Je kunt hiervoor ook het dagboek op p. 26-27 gebruiken.



Thuis 		Vrije tijd 
Actieve verplaatsing 		Op het werk 

Een plan voor moeilijke momenten

Je hebt je voorgenomen om meer te gaan bewegen.

Vrees je dat dit niet elke dag even gemakkelijk zal gaan?

Maak dan een plan voor moeilijke momenten.

Wat als...

... ik geen tijd heb.

Je hebt je werk, partner, kinderen, huishouden, klussen ... Je leven is al zo hectisch en dan moet je nog extra tijd voorzien om te bewegen? Nochtans kun je door kleine aanpassingen in je dagelijkse activiteiten al veel 'beweegtijd' verzamelen.

- Neem eens vaker de trap in plaats van de lift.
- Of doe je boodschappen te voet of met de fiets.
- Parkeer je auto niet altijd vlak bij je bestemming zodat je nog even moet stappen.
- Ramen poetsen of de tuin ompspitten zijn ook een vorm van bewegen.

De norm van 30 minuten matige beweging per dag mag je ook opdelen in 3 x 10 minuten. Meer tips vind je ook op www.10000stappen.be of in dit doeboek.

... bewegen duur is

- Het is niet nodig je in te schrijven in een sportclub of dure sportkleding te kopen. Om te wandelen en joggen heb je enkel een paar goede schoenen nodig.
- Wil je thuis oefenen? Leen dan eens een oefen-dvd bij de bib of zoek naar een gratis app op je smartphone.
- Vaak kun je zelfs geld besparen door te bewegen (bv. benzine besparen door de auto

thuis te laten, zelf de auto wassen in plaats van naar de carwash te gaan, zelf in de tuin werken of poetsen).

... er geen sportfaciliteiten in de buurt zijn

- Ga te voet of met de fiets naar de bakker of het werk ...
- Ook thuis kun je actief zijn. Wandel je trap op- en af, werk in je tuin of doe enkele krachttoefeningen uit deze brochure.

... sporten lastig is

- Volg je eigen tempo om uithouding en kracht op te bouwen.
- Heb je wat overgewicht? Kies dan eerst voor niet-gewichtsdragende activiteiten zoals zwemmen en fietsen.



... sporten saai is

- Verander het woord 'sporten' door 'bewegen' en je krijgt al meer zin.
- Hou je niet van joggen of zie je er tegen op na het zwemmen je kapsel weer helemaal in model te brengen? Zoek dan gewoon een manier van bewegen die beter bij je past. Misschien wil je al lang leren stepdansen of is nordic walken of roeien wel iets voor jou? Zoek in elk geval iets dat je blijft boeien of zorg dat je overdag meer beweegt.
- Beweeg samen met een vriend(in) of familie.

... ik geen sportief type ben

- Om voldoende te bewegen moet je echt niet sportief zijn. Er zijn vele activiteiten die je onder de norm 'beweging' kunt onderbrengen. Voetballen en touwtje springen met je kinderen in de tuin, bijvoorbeeld. Of wat dacht je van badminton in de tuin, skeeleren of salsalesen samen met je partner?
- En... je bent nooit te oud om te leren!

... ik het toch niet vol hou

- Start met een goede planning. Noteer activiteiten in je agenda of gebruik het dagboek p. 26-27 en bepaal je doelstellingen.
- Spreek af met een vriend, collega, buur ... om samen aan lichaamsbeweging te doen. Het is leuker, je kunt moeilijker onder een afspraak uit en je stimuleert elkaar om vol te houden.

... het weer slecht is

- Lopen bij lichte regenval en koude temperaturen is vaak aangenamer dan in volle zon. Je zal minder snel uitgedroogd en oververhit geraken.
- Bovendien wacht je achteraf een lekker ontspannende douche!
- Wil je voorbereid zijn? Kijk dan vooraf op de buienradar (www.buienradar.be)

... ik mezelf te oud hiervoor vind

- Bewegen is voor alle leeftijden het beste middel om fit en gezond te blijven.
- Oudere mensen die meer bewegen, blijven langer fit en lopen minder risico om te vallen.
- Botontkalking en dementie krijgen minder kans.
- Kies wel een beweegactiviteit die is aangepast aan je leeftijd en fysieke conditie.

... ik gezondheidsproblemen heb

- Veel gezondheidsproblemen verbeteren door regelmatig te bewegen (bv. lage rugklachten, reuma en diabetes).
- Bewegen levert vaak een positieve bijdrage aan je gezondheid, ook tijdens revalidatie en herstel.
- Vraag aan je arts advies over beweegactiviteiten die aangewezen zijn voor jou.

... ik geen zin heb vandaag

- Beeld je het leuke gevoel in dat je hebt na je favoriete bewegingsactiviteit. Kun je het voelen? Dan ben je zeker terug gemotiveerd om eraan te beginnen.
- Maak een vaste afspraak met een beweegmaatje. Jullie motiveren elkaar.

Wist je dit?

- Denk niet te snel "**Ik kan dat toch niet**". Geloven in je eigen kunnen, is de eerste stap in de goede richting.
- **Vergelijk** jezelf **niet** met anderen. Samen bewegen heeft veel voordelen. Zorg wel voor duidelijke afspraken en bepaal je eigen doelen.

Dagboek

Week 1	Ma	Di	Woe	Do	Vrij	Za	Zo	Weekgemiddelde*
Aantal stappen								
Krachttoefening								
Lenigheids-oefening								
Week 2	Ma	Di	Woe	Do	Vrij	Za	Zo	Weekgemiddelde*
Aantal stappen								
Krachttoefening								
Lenigheids-oefening								
Week 3	Ma	Di	Woe	Do	Vrij	Za	Zo	Weekgemiddelde*
Aantal stappen								
Krachttoefening								
Lenigheids-oefening								
Week 4	Ma	Di	Woe	Do	Vrij	Za	Zo	Weekgemiddelde*
Aantal stappen								
Krachttoefening								
Lenigheids-oefening								
Week 5	Ma	Di	Woe	Do	Vrij	Za	Zo	Weekgemiddelde*
Aantal stappen								
Krachttoefening								
Lenigheids-oefening								



Week 6	Ma	Di	Woe	Do	Vrij	Za	Zo	Weekgemiddelde*
Aantal stappen								
Krachttoefening								
Lenigheids-oefening								
Week 7	Ma	Di	Woe	Do	Vrij	Za	Zo	Weekgemiddelde*
Aantal stappen								
Krachttoefening								
Lenigheids-oefening								
Week 8	Ma	Di	Woe	Do	Vrij	Za	Zo	Weekgemiddelde*
Aantal stappen								
Krachttoefening								
Lenigheids-oefening								
Week 9	Ma	Di	Woe	Do	Vrij	Za	Zo	Weekgemiddelde*
Aantal stappen								
Krachttoefening								
Lenigheids-oefening								
Week 10	Ma	Di	Woe	Do	Vrij	Za	Zo	Weekgemiddelde*
Aantal stappen								
Krachttoefening								
Lenigheids-oefening								

*Tel je aantal stappen op en deel door de ingevulde dagen

Bronnen

VIGeZ, Van Acker R & De Meester F. (2015). Langdurig zitten: dé uitdaging van de 21ste eeuw

Factsheet sedentair gedrag. Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie. Brussel

VIGeZ. (2012). De 4 bewegingscontexten.

<http://www.vigez.be/themas/voeding-en-beweging/wat-is-gezonde-voeding-beweging-sedentair-gedrag>

Vragenlijst zitgedrag:

Marshall AL, Miller YD, Burton NW, Brown WJ. Measuring total and domain-specific sitting: a study of reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc.* 2010 Jun;42(6):1094-102. doi: 10.1249/MSS.0b013e3181c5ec18. PMID:19997030

Chau JY, van der Ploeg HP, Dunn S, Kurko J, Bauman AE. A tool for measuring workers' sitting time by domain: the Workforce Sitting Questionnaire. *Br J Sports Med.* 2011 Dec;45(15):1216-22.

Vragenlijst lichaamsbeweging:

Lee P. H., Macfarlane D. J., Lam T., Stewart S. M. Validity of the international physical activity questionnaire short form (IPAQ-SF): a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity.* 2011;8, article 115 doi: 10.1186/1479-5868-8-115.

Nuttige adressen

CM-gezondheidsinformatie:

www.cm.be/gezond-leven

kwb in beweging:

www.falos.be/

VIGeZ:

www.vigez.be/themas/voeding-en-beweging

Thuiszorgwinkel:

<http://www.thuiszorgwinkel.be/>

10.000 stappen project en online dagboek:

www.10000stappen.be

Test jezelf:

www.gezondheidstest.be

Gezond opvoeden:

www.gezondopvoeden.be

Gezond sporten:

www.cjasm.be/gezondsporten

Sportclubs:

www.sportdatabank.be

CM Gezondheidspromotie

Voor meer informatie over gezondheidsthema's kun je terecht bij de dienst Gezondheidspromotie van je regionaal CM-ziekenfonds. Heeft je CM-regio een gezondheidsbib, dan kun je daar terecht voor het ontlenen van boeken of didactisch materiaal.

Meer info vind je op www.gezondheidsbib.be.

Antwerpen

Gezondheidsbib
Sint-Jacobsmarkt 49-51
2000 Antwerpen
Tel. 03 470 21 50
gezondheidspromotie.antwerpen@cm.be

Brugge

Gezondheidsbib
Oude Burg 23
8000 Brugge
Tel. 050 44 03 88
gezondheidspromotie.brugge@cm.be

Brussel

CM Sint-Michielsbond
Dienst Gezondheidspromotie
Haachtsesteenweg 1805
1130 Brussel
Tel. 02 240 85 06
gezondheidspromotie.smb@cm.be

Leuven

Dienst Gezondheidspromotie
Platte Lostraat 541
3010 Leuven
Tel. 016 35 96 95
gezondheidspromotie.leuven@cm.be

Limburg

Dienst Gezondheidspromotie
Prins-Bisschopssingel 75
3500 Hasselt
011 28 04 45
gezondheidspromotie.limburg@cm.be

Regio Mechelen-Turnhout

Dienst Gezondheidspromotie
Korte Begijnenstraat 22
2300 Turnhout
Tel: 014 40 35 80
gezondheidspromotie.rmt@cm.be

Midden-Vlaanderen

Dienst Gezondheidspromotie
Lieven Bauwensbuilding
Martelaarslaan 17
9000 Gent
Tel. 09 267 57 35
gezondheidspromotie.mvl@cm.be

Oostende

Gezondheidsbib
Ieperstraat 12
8400 Oostende
Tel. 059 55 26 15
gezondheidspromotie.oostende@cm.be

Roeselare-Tielt

Dienst Gezondheidspromotie
Beversesteenweg 35
8800 Roeselare
Tel. 051 26 53 00
gezondheidspromotie.roeselaretielt@cm.be

Waas en Dender

Gezondheidsbib
de Castrodreef 2
9100 Sint-Niklaas
Tel. 03 760 93 93 (Gezondheidsbib)
03 760 93 91 (dienst Gezondheidspromotie)
gezondheidspromotie.waasendender@cm.be

Zuid-West-Vlaanderen

Dienst Gezondheidspromotie
Beneluxpark 22
8500 Kortrijk
Tel. 056 52 63 28
Gezondheidspromotie.zwvl@cm.b



Colofon

Deze publicatie is een realisatie van de dienst Gezondheidspromotie van CM in samenwerking met Falos sportfederatie.

Met dank aan VIGeZ voor het inhoudelijk advies.

Met dank aan de modellen Jonathan Goetvinck en Dries Thiry

vigez



Heb je een klacht? Laat het ons weten via www.cm.be/klachten. Met jouw reactie verbeteren we immers onze service.

V.U.: Martine Van de Walle, Haachtsesteenweg
579 postbus 40, 1031 Brussel
© CM – augustus 2016

GPBR0061-16

Ben je al CM-lid, dan weet je dat je op CM kunt rekenen. Ben je nog geen lid, dan nodigen wij je uit om onze troeven te leren kennen. Ga langs in het CM-kantoor in je buurt of surf naar www.cm.be.



CM. Hoe gaat het met u?