

Hoeveel moet je bewegen?

Kort en krachtig: ELK DAGDEEL MINIMAAL 10 tot 20 MINUTEN EXTRA!!

De World Health Organisation (WHO) en het ACSM (American College of Sports & Medicine), dé toonaangevende organisaties op het gebied van gezondheid en bewegen, adviseren om gezond te blijven minimaal 30 minuten EXTRA bewegen per dag, in blokken van minimaal 10 minuten per keer. Er wordt tevens aangegeven dat meer dan 30 minuten bewegen per dag ook een extra positief effect heeft op de gezondheid en het voorkomen van chronische aandoeningen, dus maak er gerust 20 of 30 minuten per dagdeel van.

Mensen die af willen vallen wordt geadviseerd om minimaal elk dagdeel 20 minuten te bewegen, maar bij voorkeur 30 tot 40 minuten of meer. We hebben het dan niet alleen over sporten, maar over bewegen, ook het recreatieve telt mee, zoals fietsen en wandelen.

Welke activiteiten?

Het ACSM en WHO adviseren 3 soorten beweeg activiteiten voor een goede gezondheid. Het belangrijkste is het dagelijks 30-60 minuten recreatief bewegen. Daarmee wordt wandelen, fietsen, hond uitlaten, grasmaaien en dergelijke activiteiten bedoeld. Deze activiteiten zijn belangrijk voor de gezondheid van hart- en bloedvaten en om voldoende calorieën te verbruiken; we zitten immers steeds langer en consumeren steeds meer en zoeter.

Als tweede activiteit wordt uithoudingsvermogen training geadviseerd, 2 à 3 keer per week, minimaal 20 minuten per keer, maar 40 à 60 minuten heeft de voorkeur. Voorbeelden van deze conditietraining zijn; cardio fitness, joggen, wielrennen, spinning, step-training, Zumba en aerobics. Conditietraining is belangrijk voor de conditie van hart- en longstelsel, het uithoudingsvermogen en de conditie van de organen.

De derde belangrijke activiteit die het ACSM en de WHO adviseren voor een goede gezondheid is spiertraining. De conditie en kracht van onze spieren spelen een belangrijke rol in onder andere de bloedsuikerhuishouding, in een hoger basaal metabolisme (energieverbruik), ter voorkoming van osteoporose, ter voorkoming van blessures, voor een hogere weerstand en voor de algemene kracht die nodig is in het dagelijkse leven. Elke week 1 à 2 keer 8 à 10 spieroefeningen van de grote spiergroepen worden geadviseerd. Dit kan ingevuld worden met bv gymnastiek, body pump, fitness, pilates, enz.

Alle drie de activiteiten kunnen gecombineerd worden, waardoor er samen die 30-60 minuten per dag (bij voorkeur 60) behaald wordt. Elke activiteit van deze drie telt dus mee in de dagelijkse beweegnorm (60 à 90 minuten per dag als je af wilt vallen).

Hoe blijf ik duurzaam bewegen?

Het starten met bewegen is niet moeilijk, je trekt je jas aan en stapt naar buiten voor een blokje om. De uitdaging is om deze actieve leefstijl duurzaam in je leven te verankeren. De eerste 6 maanden zijn vaak bepalend. Hoe meer je in de eerste 6 maanden beweegt en sport, des te groter is de kans dat je het duurzaam vol gaat houden. Wat volgens de wetenschap hierbij helpt, is samen met iemand gaan sporten en ondersteuning van de familie, beter nog samen met hen bewegen. Start gerust eens met een dagelijkse familiewandeling na het avondeten of in ieder geval een van de ouders met de kinderen. Zo geef je ook nog een prima voorbeeld voor de opgroeiende jeugd.

