

Tijd maken voor beweging

Nu er weer een nieuw jaar begonnen is, hebben velen het voornemen meer te gaan bewegen. Maar hoe ga je dit voornemen ook werkelijk waarmaken? Door tijd hiervoor in te plannen in je dagelijkse bezigheden. Bijvoorbeeld als je TV aan het kijken bent, kun je tegelijkertijd stretchoefeningen doen. Stretch tot het punt dat je een milde spanning voelt en hou dan 15 tot 30 seconden vast. Meer tips om beweging in te passen in je leven, vind je hieronder.

Een gezond bewegingsprogramma omvat drie onderdelen: aerobe activiteit, spiertraining en flexibiliteitstraining. Eenvoudige oefeningen met het eigen lichaamsgewicht kun je thuis of op het werk doen, zoals sit-ups, push-ups en pull-ups.

Aerobe activiteit; een sport die je al leuk vindt

Aerobe activiteit wordt gedefinieerd als een verlengde, continue beweging van grote spiergroepen. Je zou kunnen zeggen: "Doe iets waarbij je in beweging blijft". Ideaal is om dit 30 minuten achter elkaar vol te houden. Als je niet zoveel tijd hebt, probeer dan drie keer per dag 10 minuten aan aerobe activiteit te doen.

Het mooie aan aerobe activiteit is, dat er veel sporten onder vallen die je waarschijnlijk al doet en leuk vindt. Wandelen, fietsen, cardiofitness en aerobics zijn allemaal voorbeelden van aerobe activiteiten. Wat ook mooi meegenomen is: drie keer een sessie van 10 minuten aerobe activiteit kun je eenvoudig inlassen door bijvoorbeeld de trap in plaats van de lift te nemen, een lunchwandeling te maken of je auto verder weg te parkeren. Je kunt zelfs winkelen omtoveren tot een aerobe activiteit. Tijdens het winkelen, loop je dus als je dat 10 minuten achter elkaar volhoudt, heb je alweer een sessie erop zitten.

Aerobe activiteit is in ieder geval goed voor je conditie en fitheid, bovendien kan het ook helpen bij afvallen.

Beweging in en om het huis

Als je het huishouden doet of in de tuin werkt, ben je gezond bezig. Het stretchen en tillen dat het huishouden inhoudt, is goede beweging. Werken in de tuin zorgt voor gebruik van veel spiergroepen. Bij harken bijvoorbeeld gebruik je arm- en rugspieren. Graven is goed voor je armen en benen. Als je een moestuin hebt, heb je nog een voordeel; je kunt verse groenten en fruit aan je maaltijden toevoegen.

Het is sowieso aan te raden om een á twee keer per week je spieren specifiek te trainen in een fitnessprogramma. Raadpleeg een fitness of personal trainer voor een op maat gemaakt trainingsprogramma.

Hoe zit het met de timing?

Je kunt 's ochtends, 's middags of 's avonds bewegen, dat maakt eigenlijk niet zo veel uit. De lunchpauze is een uitstekend moment om even buiten het werk te gaan bewegen. De stress van de dag kun je loslaten tijdens een beweegmoment na het werk.

Wat voor tijd je ook kiest, probeer je eraan te houden want het vormen van een routine zorgt ervoor dat je het beter volhoudt. Voor sommige mensen is het ook makkelijker vol te houden als ze een beweegmaatje hebben.

Maak tijd om gezond te blijven

Beweging is een van de beste dingen die je voor jezelf kunt doen. Maak tijd vrij hiervoor. Als je gezond bent, kun je meteen beginnen. Als je gezondheidsproblemen hebt of je bent ouder dan vijftig, consulteer dan eerst je huisarts.

Bron: ACE

