

# Twée kwartier beweegplezier



DM. Op uw gezondheid

## Twee kwartier beweegplezier

50 % van de Belgen beweegt te weinig. Nochtans kan twee kwartier matig intensief bewegen per dag een belangrijke gezondheidswinst opleveren. Met deze folder wil CM je overtuigen van het belang van lichaamsbeweging voor je gezondheid. We weerleggen je 'smoezen' zodat je je niet langer kunt verschuilen achter uitvluchten om niet te moeten bewegen. Je krijgt ook heel wat praktische tips om je in beweging te zetten. Veel beweegplezier!



### Wat is voldoende bewegen?

Om voldoende te bewegen hoef je echt geen atleet te zijn of intensief te sporten. Dagelijks een half uur matig intensief bewegen of 3 dagen per week minstens 20 minuten intenser bewegen is voldoende. Matig intensief bewegen betekent dat je hartslag verhoogt tijdens het bewegen maar dat je nog gemakkelijk een gesprek kunt voeren en dat je niet buiten adem bent. Wandelen is een uitstekend voorbeeld van een matig intensieve beweegactiviteit, net als zwemmen, fietsen, de trap nemen, in de tuin werken of de auto wassen.

Bij matig intensief bewegen loop je geen gezondheidsrisico. Je hoeft je hartslag dan ook niet te meten. Wil je dat toch doen, dan moet je hartfrequentie of het aantal hartslagen per minuut bij matig intensieve activiteit tussen de 55 en 70 % van de maximale hartfrequentie liggen. Je berekent je maximale hartfrequentie door je leeftijd af te trekken van 220. Ben je bijvoorbeeld 35 jaar, dan is je maximale hartfrequentie  $220 - 35$  of 185. Je kunt je hartslag tellen door gedurende 15 seconden je wijs- en middelvinger op de slagader van je pols of je hals te leggen en de slagen te tellen. Je vermenigvuldigt het aantal met vier en je hebt het aantal slagen per minuut op dat moment.

## Hoeveel beweging heb je dagelijks nodig?

- Kinderen en jongeren tot 18 jaar hebben dagelijks een uur matig intensieve lichamelijke activiteit nodig. Daarbovenop zouden ze best nog twee keer per week aan sport doen om hun lichamelijke fitheid te verbeteren of te handhaven. Naast de gezondheidswinst bevordert lichaamsbeweging ook de algemene psychomotorische en sociale ontwikkeling van kinderen.
- Voor volwassenen tussen 18 en 55 jaar is elke dag 30 minuten matig intensief bewegen voldoende. Je hoeft dat niet in één keer te doen. Ook kortere periodes (bv. de trap nemen, een korte stevige wandeling maken, huishoudelijk werk doen ...) hebben een positief effect op je gezondheid als je ze op een dag samen minstens 30 minuten doet. Activiteiten van alledag komen dus evengoed in aanmerking om je 30 minuten te halen. Eventueel kun je ook 3 dagen per week minstens 20 minuten intensief bewegen.
- Ook volwassenen ouder dan 55 jaar zorgen dagelijks best voor 30 minuten matig intensieve beweging.

## Wat heb je erbij te winnen?

Dagelijks voldoende bewegen verhoogt je fysiek, psychisch en sociaal welbevinden. Hoe meer je beweegt, hoe groter je gezondheidswinst.

### Fysiek

- Je loopt minder risico op hart- en vaatziekten en een verhoogde bloeddruk.
- Je verlaagt het totale vetgehalte in je bloed en verbetert de verhouding tussen goede en slechte cholesterol.
- Je risico om diabetes te krijgen wordt kleiner. Heb je diabetes dan kun je die dankzij lichaamsbeweging beter onder controle houden.
- Je spieren en botten worden sterker.
- Je houdt langer beweeglijke en buigzame gewrichten. Ook de omliggende weefsels blijven langer op peil.

- Je hebt minder risico op botontkalking omdat je door te bewegen je botmassa verhoogt.
- Je uithoudingsvermogen bij fysieke inspanningen wordt groter.
- Je weerstand vergroot waardoor je minder vatbaar bent voor infecties.
- Je vermindert je risico op verschillende soorten kanker (bv. dikkedarmkanker, borstkanker).
- Je loopt minder risico om te vallen.
- Je houdt je gewicht gemakkelijker onder controle en verbetert je lichaamssamenstelling. Vet maakt plaats voor spiermassa.
- Je ademhaling wordt beter. Je borstkas wordt minder stijf en de uitzetting en elasticiteit van je longen nemen toe.
- Je spijsvertering werkt beter.

## Psychisch

- Je kunt je gemakkelijker ontspannen.
- Je hebt een belangrijk hulpmiddel om stress kwijt te raken.
- Je slaapt beter in en je slaap is verkwikkender.
- Je concentratie wordt groter.
- Je krijgt een prettig gevoel.
- Je gevoelens van neerslachtigheid of angst verminderen.

## Sociaal

- Je onderhoudt contacten met vrienden, familie, buren, collega's.
- Je leert nieuwe mensen kennen die dezelfde interesses hebben.
- Je maakt deel uit van een groep of ploeg die zich samen inzet voor een goed resultaat.



## 10 'smoezen' om niet te bewegen weerlegd

### 1. Ik ben geen sportief type

Om voldoende te bewegen hoef je echt niet sportief te zijn. Er zijn heel wat mogelijkheden om voldoende lichaamsbeweging in te bouwen in je dagelijks leven. Deze folder biedt je een aantal tips voor de dagelijkse praktijk. Je vindt er beslist dingen in die je gemakkelijk kunt toepassen.

### 2. Ik ben te moe

Extra bewegen na een werkdag levert juist meer energie op. Je wordt minder snel moe als je voldoende beweegt en je voelt je fitter.

### 3. Ik heb geen tijd

Je hoeft niet noodzakelijk veel extra tijd te voorzien. Door kleine aanpassingen in je dagelijkse activiteiten stapel je gedurende heel de dag veel 'beweegtijd' op. Neem eens vaker de trap in plaats van de lift. Of doe je boodschappen te voet of met de fiets. Dikwijls ben je zelfs sneller op je bestemming. Je verliest namelijk geen tijd in de file of bij het zoeken naar een parkeerplaats.

### 4. Ik beweeg al genoeg

Beweeg je echt 30 minuten per dag? Dan ben je goed bezig! Bedenk wel dat hoe meer je beweegt, hoe beter je je zult voelen en hoe groter je gezondheidswinst is op lange termijn.

### 5. Ik ben te dik

Matig intensieve fysieke activiteiten zijn eenvoudige activiteiten (zoals wandelen, fietsen, zwemmen ...) die iedereen kan doen. Bovendien zorgt lichaamsbeweging samen met het aanpassen van je voeding ervoor dat je gewicht kunt verliezen.

## 6. Ik heb gezondheidsproblemen

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

## 7. Ik ben te oud

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. Ook botontkalking krijgt minder kans. Het is wel belangrijk een beweegactiviteit te kiezen die is aangepast aan je leeftijd en fysieke conditie.

## 8. Bewegen is duur

Je hoeft je niet noodzakelijk in te schrijven in een sportclub of dure sportkleding te kopen. Bewegen is in veel gevallen gratis: wandelen, trappen nemen, tuinieren ... 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).

## 9. Het is te laat om te beginnen sporten

Het is nooit te laat om wat extra lichaamsbeweging in te bouwen in je dagelijkse activiteiten. Een goede conditie is belangrijk om volop van je vrije tijd te kunnen genieten en je fitter te voelen.

## 10. Ik hou het toch niet vol

Plan beweegactiviteiten samen met je gezin. Spreek af met een vriend, collega, buur ... om samen aan lichaamsbeweging te doen. Het is leuker, je kunt minder gemakkelijk onder een afspraak uit en je stimuleert elkaar om vol te houden.

## Twee kwartier beweegplezier in de praktijk

### Thuis

- Doe je boodschappen eens wat vaker te voet of met de fiets.
- Neem regelmatig de tijd om in de tuin te werken.
- Denk eraan dat de tijd die je bezig bent met poetsen, de auto wassen ... ook bewegingstijd is.

### Van en naar je werk

- Neem wat vaker de fiets om naar je werk te gaan.
- Als je met de bus naar het werk gaat, stap dan een halte eerder af dan je normaal zou doen.
- Ga te voet of met de fiets naar het station.
- Gebruik de tijd die je moet wachten tot de trein in het station aankomt om op het perron wat heen en weer te lopen.
- Neem in het station de trap in plaats van de roltrap.

### Op je werk

- Neem zoveel mogelijk de trap in plaats van de lift.
- Maak tijdens de middagpauze een korte wandeling.
- Zet de printer wat verder van je bureau af zodat je regelmatig moet rechtstaan om geprinte pagina's uit de printer te halen.
- Zit niet langer dan 20 minuten stil achter je bureau. Rek je af en toe eens uit. Het is een prima strekoefening.
- Ga af en toe iets te drinken halen.
- Verdeel een bundel te kopiëren bladen in kleine pakjes en kopieer ze in verschillende keren.
- Ga even langs bij een collega in plaats van te bellen of een e-mail te sturen.
- Ga na welke sportfaciliteiten er in de omgeving van je werkplek zijn en maak er alleen of samen met je collega's gebruik van.
- Organiseer beweegactiviteiten met de collega's vóór of na het werk, tijdens de pauze of in het weekend.



### In je vrije tijd

- Denk even 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 eens wat verder weg van de plaats waar je moet zijn.
- Hou in je planning een vast moment vrij om een beweegactiviteit te doen en noteer dat in je agenda.
- Plan samen met je gezin regelmatig een beweegactiviteit.
- Ga eens op fiets- of wandelvakantie.
- Zoek een familielid, vriend(in) of buur om samen te fietsen, te wandelen, te sporten. Met twee of meer hou je het gemakkelijker vol dan alleen!
- Maak wat vaker bewust tijd om met de (klein)kinderen te spelen of een wandeling te maken.
- Maak iedere avond een wandeling met de hond.
- Beweeg zelf wat wanneer je moet wachten om bijvoorbeeld de kinderen van school of sportclub te halen.
- Deed je vroeger aan sport en heb je het om een of andere reden opgegeven? Dan is het nu misschien het moment om die goede gewoonte weer op te nemen.
- Sluit aan bij een vereniging die beweegactiviteiten organiseert.
- Beperk de tijd die je voor tv zit. Loop regelmatig eens rond.
- Laat je afstandsbediening liggen om de tv aan te zetten.

## Tips om vol te houden

- Kies voor een beweegactiviteit die je graag doet. Dat verhoogt je kans om het vol te houden.
- Kies een vaste dag en tijd zodat bewegen een gewoonte wordt.
- Plan activiteiten in het gezelschap van een familielid, vriend(in), buur. Het is gezelliger en je houdt het langer vol.
- Breng regelmatig afwisseling in je beweegactiviteiten. Probeer eens iets nieuws uit.
- Hou je doelen realistisch. Begin met kleine veranderingen en bouw langzaam op.
- Hou een dagboek bij. Dat helpt om vol te houden en laat meteen je resultaten zien.
- Beloon jezelf af en toe als je je beweegactiviteiten gedurende een langere periode hebt volgehouden.
- Luister naar de signalen van je lichaam. Pijn is een teken om te stoppen en medisch advies in te winnen.
- Een keer overslaan is niet erg. Ziekte, een onverwachte gebeurtenis, drukte ... kunnen je geplande activiteiten in de war sturen. Bekijk de resultaten op lange termijn en hou vol.



## CM-fit

CM wil je letterlijk in beweging zetten. Onder de vlag van CM-fit biedt CM je allerlei activiteiten en voordelen aan. Een greep uit het aanbod:

### Zet je in beweging

Het fitheidstraject 'Zet je in beweging' bestaat uit twee metingen onder professionele begeleiding. Tijdens de eerste meting worden zowel je uithoudingsvermogen als je lichaamssamenstelling in kaart gebracht. Op basis van de resultaten krijg je advies om je conditie op te krikken en een beweegplan op maat.

Na 12 weken volgt er een tweede meting en kom je te weten hoeveel je conditie erop vooruitgegaan is. Tussentijds ontvang je via de Zet je in beweging-nieuwsbrief handige beweegtips en gezondheidsinformatie. Je kunt ook een online dagboek bijhouden om je beweegactiviteiten in te vullen en beweegpunten te verzamelen. 'Zet je in beweging' moedigt je aan om tussen de twee metingen in te wandelen, te dansen, te zwemmen, te fietsen, te joggen ... Je hoeft echt geen grootse dingen te doen om je conditie te verbeteren. Dagelijks een halfuurtje bewegen zet je al een flink stuk op weg.

Zet je in beweging is er voor iedereen die graag meer wil bewegen. Voor het totaalpakket inclusief de twee metingen, betaal je 65 euro. CM-leden betalen slechts 40 euro. Neem contact op met een FitClass-centrum ([www.fitclass.be](http://www.fitclass.be)) naar keuze om je in te schrijven. Voor meer informatie kun je terecht bij de dienst Gezondheids promotie van je regionaal ziekenfonds of op [www.zetjeinbeweging.be](http://www.zetjeinbeweging.be). Doe je mee?



[www.zetjeinbeweging.be](http://www.zetjeinbeweging.be)

## Kilootje minder-coach

Meer bewegen is naast voeding en caloriecontrole één van de drie pijlers van de Kilootje minder-coach. Zowel wie pas begint met meer te bewegen als wie al een stapje verder staat op zijn weg naar een gezondere levensstijl krijgt ondersteuning van de online-coach in de vorm van praktische tips en advies op maat. Registreer je op [www.kilootjeminder.be](http://www.kilootjeminder.be) en ga aan de slag.



[www.kilootjeminder.be](http://www.kilootjeminder.be)

## Diensten en voordelen

CM ondersteunt je ook via talrijke diensten en voordelen, bijvoorbeeld terugbetaling van 10 euro deelnamegeld aan een Start to Run-traject, korting op een jaarabonnement bij de FitClass-centra. Neem contact op met je regionaal CM-ziekenfonds of surf naar [www.cm.be](http://www.cm.be) voor meer informatie.

Deze folder is een realisatie van de dienst Gezondheids promotie van CM.

Deze en andere folders zijn te verkrijgen bij de dienst Gezondheids promotie van je CM-ziekenfonds of via [www.bewustgezond.be](http://www.bewustgezond.be).

V.U.: Bert Peirse gaele, Haachtsesteenweg 579 postbus 40, 1031 Brussel

© CM - maart 2009

FOL079

**Zoek je info over gezondheid?  
Surf dan naar [www.bewustgezond.be](http://www.bewustgezond.be).**

**Ben je al CM-lid, dan weet je dat je op CM kunt rekenen. Ben je nog geen lid, dan nodigen we je uit om onze troeven te leren kennen.**

**Ga langs in het CM-kantoor in je buurt of surf naar [www.cm.be](http://www.cm.be).**



**CM. Op uw gezondheid.**