


# BEWEGEN IS GEZOND





[ Als stress omslaat in faalangst en gespannenheid is dat het signaal om op de rem te gaan staan. Stress kan dus zowel negatief als positief zijn. ]

# BEWEGEN IS GEZOND

30 minuten matige fysieke inspanning per dag is goed voor de gezondheid. Toch lukt het vaak niet om voldoende beweging in het dagelijks leven in te bouwen. "Te weinig tijd" of "te moe" zijn vaak geformuleerde excuses. Nochtans heeft voldoende beweging een positief effect op de gezondheid, zowel fysiek als mentaal.

## Voordelen van bewegen

- Bewegen vermindert de kans op:
  - hart- en vaataandoeningen;
  - een hoge bloeddruk;
  - osteoporose;
  - dikke darmkanker;
  - overgewicht;
  - diabetes type II;
  - een depressie.
- Bewegen heeft een preventieve werking op rugklachten.
- Bewegen ontspant en vermindert stress.
- Bewegen kan de slaapgewoonten verbeteren.

## Hoeveel beweging is gezond voor een volwassene?

<b>Bewegingsnorm</b> Minimaal 30 minuten bewegen per dag waarbij het hart en de ademhaling iets sneller moeten werken, gespreid over de dag. Bv. wandelen, fietsen, zwemmen, ...
<b>Stappennorm</b> Minimaal 10.000 stappen zetten per dag.
<b>Sportnorm</b> Minimaal een half uurtje intensief sporten, drie maal per week.

### Bewegingsnorm: 30 minuten bewegen per dag

Uit onderzoek blijkt dat wie elke dag 30 minuten actief is, veel minder kans heeft op welvaartsziekten, zoals een te hoge bloeddruk, hart- en vaataandoeningen en diabetes type II. De beweging mag gespreid worden over de dag, met minimaal 10 minuten bewegen na elkaar. Het volstaat om te bewegen aan een lichte tot matige intensiteit. Enkele voorbeelden van activiteiten vindt u hieronder.



	Licht intensief	Matig intensief	Hoog intensief
Beroepen	Kantoorbediende, zittend werk, licht huishoudelijk werk	Lichte industrie, transport	Landbouw, zware industrie, houthakken, competitiesport
Vrije tijd	Huishoudelijke taken (koken, boodschappen doen, schoonmaken, afwassen, bed opmaken, tafel dekken, opruimen), traag wandelen, een muziekinstrument bespelen, bowlen, golfen, ...	In de tuin werken, trap aflopen, wandelen (aan 5 à 6 km/u - flink doorstappen), fietsen aan 10 km/u, zwemmen, volleyballen, turnen, snorkelen, tai chi, tafeltennissen, ...	Trap oplopen, joggen (vanaf 6 km/u), fietsen vanaf 15 km/u, zwemmen (in competitie), squashen, tennissen, voetballen, wielrennen, gevechtssporten, ...

Bron: VIGEZ

De duur en de intensiteit van de lichamelijke activiteiten zijn inwisselbaar.

*Bijvoorbeeld:* 30 min. fietsen = 15 min. tennissen = 3 x 10 min. wandelen

### Stappennorm: 10.000 stappen per dag

Per dag zetten we gemiddeld ongeveer 6.000 stappen. Dat is het resultaat van dagelijkse bezigheden zoals de vaat doen, naar het werk gaan, spelen met de kinderen, ... U moet minimum 10.000 stappen zetten om aan de stappennorm te voldoen en gezondheidsvoordelen te bekomen. Mensen met een zittend beroep halen zelfs die 6.000 stappen niet. Zij moeten dus extra bewegen en dit geleidelijk opbouwen. Een stappenteller of pedometer telt alle stappen die u dagelijks zet.

## Bewegnorm: fysieke fitheid verhogen

Extra beweging naast de dagdagelijkse activiteiten kan ervoor zorgen dat de conditie opgebouwd wordt en dat het lichaam op een aangenaam niveau blijft functioneren en presteren. Extra lichaamsbeweging zorgt ervoor dat u zich beter voelt en meer van het leven geniet.

Wandelen, lopen, fietsen, zwemmen, roeien, Nordic Walking, ... zijn geschikt om de conditie op te bouwen. Een voordeel van zwemmen en fietsen is dat het lichaamsgewicht wordt gedragen. Probeer een bewegingsactiviteit te vinden die overeenstemt met uw interesse. Zorg ervoor dat u tijd vrijmaakt om te sporten.

De Vlaamse overheid stimuleert het personeel om te sporten door middagsport aan te bieden, een jaarlijkse sportdag te organiseren en door sportabonnementen gedeeltelijk terug te betalen.

## Tips om meer beweging in te passen in uw leven

### Tijdens de werkuren:

- Neem de trap in plaats van de lift.
- Doe eenvoudige bewegingsoefeningen: rug uitrekken, schouders ronddraaien, ...
- Loop naar de netwerkprinter in plaats van de printer vlakbij te gebruiken.
- Loop naar een collega in plaats van te mailen of te telefoneren.
- Ga tijdens de middagpauze even wandelen of sporten.

### In de vrije tijd:

- Kies bij korte afstanden voor de fiets of ga te voet.
- Was zelf de auto, laat de carwash links liggen.
- Werk in de tuin.
- Probeer samen met het gezin, partner of vrienden regelmatig bewegingsmomenten in te lassen.

### Tips bij het sporten

- Begin geleidelijk aan en drijf progressief op, neem desnoods contact op met uw huisarts.
- Neem pijnsignalen serieus en geef oude blessures de tijd om te herstellen.
- Investeer in goed schoeisel zodat blessures geen kans krijgen.
- Warm eerst de spieren op, het verkleint de kans op een blessure en verbetert bovendien de sportprestatie. Als opwarming is het aangeraden om cardiovasculaire oefeningen te doen, bv. touwspringen, joggen, fietsen op een hometrainer, ... Laat de opwarming 20 minuten duren.
- Afkoelen is even belangrijk als opwarmen: na het sporten moet het lichaam geleidelijk kunnen terugkeren naar de oorspronkelijke toestand van rust. Enkele oefeningen om af te koelen: losjes uitlopen, losschudden van armen en benen, stretchoefeningen, ...
- Wie van plan is om intensief te gaan sporten en
  - ouder is dan 40 jaar;
  - sinds lange tijd inactief is;
  - gezondheidsproblemen heeft;wordt aangeraden om eerst de huisarts te raadplegen.



## Meer informatie

[www.vigez.be](http://www.vigez.be)  
[www.zorg-en-gezondheid.be](http://www.zorg-en-gezondheid.be)

## Colofon

### **Samenstelling**

Afdeling Preventie en Bescherming (GDPB)  
Boudewijnlaan 30 bus 44  
1000 Brussel  
tel.: 02 553 01 22 | fax: 02 553 49 55

### **Verantwoordelijke uitgever**

Luc Lathouwers  
Secretaris-generaal  
Departement Bestuurszaken  
Boudewijnlaan 30 bus 30  
1000 Brussel