

## Hoeveel bewegen is genoeg?

De World Health Organisation (WHO) en het ACSM (American College of Sports & Medicine), DE toonaangevende organisaties op het gebied van gezondheid en bewegen, adviseren om gezond te blijven minimaal 30 minuten bewegen per dag. 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.

30 minuten minimaal per dag dus, wat niet perse aaneensluitend hoeft te gebeuren, je kan ook twee keer 15 minuten bewegen, in de ochtend of middag een keer en in de avond nog een keer. Mensen die af willen vallen wordt geadviseerd om 60 tot 90 minuten per dag te bewegen voor duurzaam resultaat. Ook dit kan verdeeld worden over de gehele dag. We hebben het dan niet alleen over sporten, maar over bewegen, ook het recreatieve telt mee (meer hierover onder “Welke activiteiten”).

### Welke activiteiten?

Het ACSM en WHO adviseren 3 soorten beweeg activiteiten voor een goede gezondheid. Het belangrijkste is het dagelijks **30 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, steptranning, 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 6 à 8 spieroefeningen van de grote spiergroepen worden geadviseerd. Binnen die 6 à 8 oefeningen worden 2 sets van 8 tot 12 herhalingen geadviseerd, waarbij geprobeerd moet worden om een dermate gewicht/weerstand te hanteren dat de spieren tussen de 8 en 12 herhalingen vermoeid raken. Ook de spieractiviteiten kunnen gecombineerd worden in de beweegnorm van 30 minuten per dag. Elke activiteit van deze drie telt dus mee in de dagelijkse beweegnorm van 30 minuten per dag (60 à 90 minuten per dag als je af wilt vallen).

### Hoe blijf ik duurzaam bewegen?

Het starten met bewegen is niet moeilijk, je stapt een sportcentrum binnen en gaat aan de slag. 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, in de eerste maanden elke week of twee weken persoonlijke begeleiding door een coach of personal trainer 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.

