



Voldoende beweging “Ik sport twee keer per week, dat is toch voldoende?”

Iedereen weet dat voldoende beweging goed is voor de gezondheid. Maar wat is ‘voldoende’? Twee keer in de week sporten? Drie keer? Voldoende dagelijkse beweging heeft grote voordelen. Het vermindert onder andere depressiviteit, gewrichtsklachten, overgewicht, rugpijn, stress, hoge bloeddruk, benauwdheid, astma, hoofdpijn en zelfs vermoeidheid. Bij mensen met diabetes is bewezen dat een aanpak zonder bewegen op lange termijn weinig succes heeft en leidt tot meer medicijngebruik en meer hartinfarcten.

De Griekse geleerde Herodicus schreef in de vijfde eeuw voor Christus al over het belang voor de gezondheid van gezonde voeding en uitgebalanceerde trainingsprogramma's. Hippocrates (460-377 voor Christus), de vader van de hedendaagse geneeskunde, schreef lichaamsbeweging voor bij allerlei aandoeningen. Veel van zijn inzichten worden vandaag de dag nog door artsen gebruikt. Eén van zijn uitspraken was bijvoorbeeld: 'Lopen is het beste medicijn'. De Griekse geleerde Claudius Galenus (131-201 na Christus) beschreef in zijn boeken de risico's van te weinig beweging voor de gezondheid. Hij gaf aan dat beweging pas nut had als het intensief gebeurde. Wat voor de een intensief was, zo stelde hij, was voor de ander te matig. Daarom moest gekeken worden naar de ademhaling. Oefeningen moesten zo intensief zijn dat de ademhaling ervan omhoog ging en je er licht van ging transpireren. Dat is ook nu een goede richtlijn. Mensen zijn immers niet ineens andere wezens geworden.

WAT IS VOLDOENDE?

Als je te weinig beweegt, is de kans groot dat fysieke klachten verergeren en chronisch worden. Wanneer je weinig beweegt neemt de doorbloeding van de weefsels af. Dit zal het genezingsproces altijd negatief beïnvloeden. Voor herstel heb je namelijk bouw- en voedingsstoffen nodig. Door gebrek aan deze stoffen ontstaat degeneratie met als gevolg het dunner worden van de spieren (atrofie), afbraak van spiervezels (zogenoeten 'sarcopenie'), afname van de spierkracht, afname van de coördinatie van de gewrichten, stijvere gewrichten, dunner gewrichtskraakbeen, overgevoeligheid voor onder andere pijnprikkels, afname van de belastbaarheid en ten slotte functieverlies. Je kunt dus maar beter elke dag voldoende bewegen. Maar wat is precies 'voldoende bewegen'? Twee of zelfs drie keer in de week sporten? Ja en nee. Als je sporten zoals fitness inruilt voor voldoende dagelijkse 'beweeglijkheid', dan pak je het verkeerd aan. Sterker nog: als je vijf

dagen in de week leeft als een notoire bankhanger en twee keer per week heel intensief sport, heb je een grote kans op blessures en bewijs je je gezondheid geen grote dienst. De hele dag achter de pc doorbrengen is niet oké. Niet bewegen is zelfs even schadelijk voor je gezondheid als het roken van een heel pakje sigaretten per dag, zo heeft IHRSA (de International Health, Racquet & Sportsclub Association) jaren geleden al eens laten onderzoeken. Dus kom van de bank af en beweeg: loop, wandel, fiets, poets je huis, laat je hond lekker lang uit, ga in de tuin aan de slag... Daarnaast is een, twee of drie keer per week sporten nog beter.

FUNDAMENT

Training, waaronder fitnessstraining, moet je altijd rustig opbouwen en bij voorkeur onder professionele begeleiding. Daarnaast - of beter gezegd: als eerste vereiste - heb je dagelijks voldoende beweging nodig om gezond te blijven. Het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) hanteert zoals bekend het uitgangspunt van '30 minuten per dag' matig tot intensief bewegen. De nationale norm gezond bewegen is volgens het NISB minimaal 30 minuten per dag matig tot intensief bewegen en bij voorkeur alle dagen van de

week. Dat is de norm voor volwassenen om gezond te blijven. Twee keer per dag vijftien minuten flink doorstappen of fietsen is ook goed. Mensen die helemaal niet gewend zijn om te bewegen kunnen rustig beginnen met drie keer tien minuten 'matig tot intensief bewegen' op hun eigen niveau. Kinderen tot achttien jaar hebben méér dagelijkse beweging nodig, minimaal 60 minuten per dag. Haal je kids dus achter die pc vandaan en laat ze lekker buiten ravotten. Kortom: dagelijks voldoende 'beweeglijkheid' is het fundament. Zorg ervoor dat dit fundament in orde is. Ook als je een, twee of misschien wel drie keer per week sport.

Exclusief voor Massage Magazine beantwoordt lifestylecoach Rosaline Ratering vragen van cliënten op het gebied van Voeding, Beweging & Ontspanning. Je kunt er in je praktijk direct mee aan de slag. Rosaline is de grondlegger van Leefstijlplan RosaLife voor specialisten in de wellnessbranche met een holistische kijk op gezondheid. Haar e-boek 'Jonger, fitter, slanker de 12 basics voor een gezond leven' (ter waarde van €12,50) kun je gratis downloaden via www.rosalife.nl onder vermelding van de code JFS-MM2016.



Gratis Digitaalabonnement

Speciaal voor u als trouwe abonnee hebben we het abonnement uitgebreid met een digitale versie van het magazine, met daarin extra informatie over uw vakgebied. Bent u online actief, vindt u het prettig om met een laptop of tablet uw vakblad te lezen en wilt u altijd en overal over uw vakblad kunnen beschikken?

Dan ontvangt u bij uw huidige abonnement **óók gratis de digitale versie van Massage Magazine**. Indien u deze niet ontvangt, dan kunt u uw (juiste) emailadres doorgeven via de website van Abonnementenland. Ga naar www.aboland.nl/email, kies hier uw titel, controleer uw gegevens en wijzig of voeg uw e-mailadres toe.

www.aboland.nl/email

