

ONTSPANNING & BEWEGING

Regelmatige lichaamsbeweging kan het risico op verschillende ziekten verminderen. Lichaamsbeweging maakt hormonen vrij, die je gelukkig kunnen maken, en stress en pijn kunnen reduceren. Bovendien heeft lichaamsbeweging een positief effect op het cardiovasculaire systeem en het immuunsysteem. Lichamelijke activiteit bevordert ook een gezonde slaap en activeert de stofwisseling. Naast lichaamsbeweging is echter ook ontspanning belangrijk.

Voor steeds meer mensen is stress een dagelijkse metgezel. Daarbij kan chronische stress verstrekken gevolgen hebben voor het hele lichaam. Daarom is het ook heel belangrijk om stressvolle situaties in het dagelijks leven te vermijden en voor regelmatige ontspanningsmomenten te zorgen.

HOEVEEL LICHAAMSBEWEGING IS RAADZAAM?

Streef naar ten minste 150 minuten matige lichaamsbeweging of 75 minuten intense lichaamsbeweging per week. Uiteraard is ook een combinatie van beide mogelijk. Daarnaast zijn twee keer per week activiteiten ter versterking van de spieren belangrijk.

MAAR WAT BETEKENT DAT PRECIES?

Het beste is om elke dag minimaal 20 tot 30 minuten te bewegen. Een stevige wandeling of fietstocht naar het werk is al voldoende. Huishoudelijk werk, zoals schoonmaken of het gras maaien, telt ook mee als lichamelijke activiteit. Daarnaast zijn wekelijks uithoudingsactiviteiten belangrijk die iets meer inspanning vergen. Ga bijvoorbeeld zwemmen of doe in het weekend een langere fiets- of wandeltocht, die meer van je lichaam vraagt. Echter, niet alleen duursport is belangrijk, maar ook het versterken van de spieren. Dit hoeft niet per se in een sportschool te gebeuren. Yoga en pilates zijn hiervoor optimaal, aangezien deze gepaard gaan met ontspanning.

VOORBEELDEN VOOR SPORTIEVE ACTIVITEITEN:

- | | |
|------------------|--------------|
| ▪ Yoga | ▪ Walken |
| ▪ Pilates | ▪ Wandelen |
| ▪ Krachttraining | ▪ Fietsen |
| ▪ Zwemmen | ▪ Balsporten |
| ▪ Jogging | ▪ Dansen |

N.B.: Het moet niet per se jogging zijn, ook een stevige wandeling telt als lichte duursport.

BEWEGING MET MATIGE INTENSITEIT:

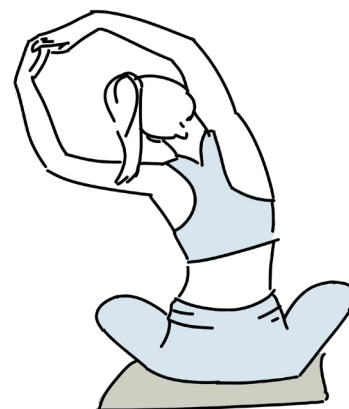
- Snel lopen
- Walken
- Wandelen
- Fietsen

BEWEGING MET HOGE INTENSITEIT:

- Jogging
- Zwemmen

VERSTERKING VAN DE SPIEREN DOOR:

- Krachttraining
- Yoga
- Pilates



DE VOLGENDE ZIEKTEBEELDEN HEBBEN BAAT BIJ LICHAAMSBEWEGING:

- Chronische stress
- Depressies
- Burn-out
- Hart- en vaatziekten
- Dementie
- Osteoporose
- Diabetes mellitus type 2
- Obesitas
- ... en nog veel meer

Naast lichaamsbeweging is echter ook ontspanning belangrijk. Voor steeds meer mensen is stress een dagelijkse metgezel. Daarbij kan chronische stress verstrekkende gevolgen hebben voor het hele lichaam. Vermijd daarom stressvolle situaties en onderneem activiteiten die voor ontspanning zorgen.

REEDS KLEINE AANPASSINGEN IN HET DAGELIJKS LEVEN KUNNEN VOOR MINDER STRESS ZORGEN:

- Het dagelijks leven structureren en organiseren
- Tijdsdruk vermijden
- Voldoende tijd inplannen
- Hoeveelheid van afspraken verminderen
- Pauze van mediagebruik

(Leg je mobiele telefoon aan de kant, zorg dat je mindervaak voor de tv zit)

ONTSPANNINGSTECHNIKEN

Daarnaast zijn er verschillende ontspanningstechnieken die niet alleen stress verminderen, maar ook het concentratievermogen en de evenwichtigheid verbeteren. Hiertoe behoren onder andere progressieve spierontspanning, meditatie en autogene training.

HOE KUNNEN ONTSPANNING EN LICHAAMSBEWEGING IN HET DAGELIJKS LEVEN WORDEN GEÏNTEGREERD?

IN DE VRIJE TIJD:

- Laat de auto staan en ga lopen
- Beweeg buiten in de frisse lucht
- Onderhoud sociale contacten
- Gezellige bijeenkomsten (met spelletjes, dans, muziek)
- Maak tijd voor hobbys / taken als vrijwilliger
- Wellness (sauna, massage, zonnebank)
- Maak tijd voor lezen, tekenen, creative bezigheden

OP DE WERKVLOER:

- Doe tussen de lunch door een wandeling
- Maak regelmatig pauze
- (met stretching, ooggymnastiek,
- oefeningen voor de rug, frisse lucht)
- Ga lopend of fietsend naar werk
- Gebruik de trap ipv de lift

Combineer
verschillende
sportieve
activiteiten.

Doe vooral,
wat je
leuk vindt.

Bildnachweise:

© leonidkos - stock.adobe.com