

DE 11 BESTE SMOEZEN OM NIET TE BEWEGEN

1. Ik heb echt geen tijd

Gebruik de sporttijd ook voor iets anders. Zo slaat u twee vliegen in één klap. Ga samen met uw partner of een vriendin fietsen of wandelen. Dat is wel zo gezellig en zo bent u weer helemaal bijgepraat.

2. Ik ben geen sportief type

Om voldoende te bewegen hoeft u echt niet sportief te zijn. Er zijn heel wat mogelijkheden om in uw dagelijks leven voldoende lichaamsbeweging in te bouwen. Tuinieren of huishouden doen is ook bewegen. Neem wat vaker de trap of doe boodschappen op de fiets. Stap een halte eerder uit de bus en loop het laatste eindje.

3. Als ik minder eet, val ik toch ook af?

Ja, maar gezondheidswinst boekt u alleen door de combinatie van afvallen én meer bewegen. Een goede balans tussen voeding en beweging vermindert bijvoorbeeld de kans op diabetes type 2 met vijftig procent.

4. Ik houd het toch niet vol

Samen bewegen is leuker, u kunt minder gemakkelijk onder een afspraak uit en u stimuleert elkaar het vol te houden. Plan bewegingsactiviteiten daarom samen met uw gezin of spreek af met een vriend, collega of buur. Ook via internet (www.beweegmaatje.nl) kunt u zoeken naar iemand die samen met u op pad gaat.

5. Ik ben te moe

Juist dan: gaan! Soms denkt u dat u te moe bent om te bewegen, maar een beetje actie geeft juist nieuwe energie. Als u regelmatig beweegt, voelt u zich fitter, slaapt u beter en bent u dus minder moe. Na een paar keer merkt u dat al.

6. Ik heb gezondheidsproblemen

Veel gezondheidsproblemen verbeteren door regelmatig te bewegen. Zo worden (bijvoorbeeld bij COPD) de ademhalingsspieren versterkt, waardoor benauwdheid vermindert. Mensen met diabetes die veel bewegen, hebben vaak minder medicijnen nodig. De fysiotherapeut kan u helpen een beweegprogramma te vinden dat past bij uw klachten.

7. De Olympische Spelen zijn op televisie. Ik heb nu echt geen tijd om zelf te gaan bewegen

Probeer een keuze te maken uit het bekijken van de vele sporten en ga (enthousiast geworden door wat u aan prestaties hebt gezien) daarna zelf aan de slag. Niet om toptijden te halen, maar voor uw eigen gezondheid.

8. Sporten gezond? Op mijn leeftijd krijg je er alleen maar blessures van

De sport die men van jongs af aan beoefent (en waar men plezier aan beleeft), is vaak ook geschikt als u ouder wordt. Houd als het kan dus vast aan die oude gewoonte. Accepteer wel dat het allemaal iets minder lenig gaat. U kunt beter iets langer dan intensiever trainen; zo voorkomt u blessures. Bovendien: er zijn voldoende mogelijkheden voor sporten die niet blessuregevoelig zijn.

9. Ik ben te dik

Iedereen kan bewegen, ongeacht zijn of haar lichaamsgewicht. Eenvoudige activiteiten als wandelen, fietsen, zwemmen kan iedereen doen. Daarbij zorgt de combinatie van lichaamsbeweging met de juiste voeding ervoor dat u zelfs gewicht kunt verliezen.

10. Ik heb niet de juiste kleren of uitrusting

Om te bewegen heeft u niet altijd bijzondere kleren of een hele uitrusting nodig. Vaak heeft u de juiste spullen al in huis.

11. Sport doet pijn

Laat u niet ontmoedigen door een beetje spierpijn of vermoeidheid in het begin. Het lichaam moet weer wennen aan extra beweging. Zorg daarom voor een geleidelijke opbouw. Streef niet naar een topprestatie volgende week, maar neem rustig de tijd om uw conditie op te bouwen. En dan zult ook u merken dat u zich fitter voelt!