

Beweeg jij genoeg?



Beweeg jij genoeg? Bewegen, sport of wat je dan ook doet, is belangrijk voor je gezondheid, wij zijn gemaakt om te bewegen. Bewegen verlaagt het risico op chronische ziekten als diabetes en, hart- en vaatziekten, depressieve symptomen en botbreuken bij ouderen. Hoe en hoeveel je dit doet is voor iedereen verschillend, want we zijn allemaal anders. Ik denk dat het belangrijk is dat je er plezier in hebt en dat je lekker in je lijf zit. Veel mensen bewegen, maar de vraag is, beweeg je genoeg? De eerste vraag die dan beantwoord moet worden is, wat is genoeg? Dat antwoord geef ik je hieronder.

Een deel van de Nederlanders denkt dat ze voldoende bewegen, maar haalt toch de beweegrichtlijn ([bron](#)) niet. Volgens de nieuwe beweegrichtlijnen zouden volwassenen wekelijks minimaal 2,5 uur matig intensief moeten bewegen en kinderen dagelijks minstens een uur. Ook worden voor beide groepen spier- en botversterkende activiteiten, zie uitleg hieronder, aanbevolen. Volgens I&O Research geeft 68 % van de ondervraagden aan dat ze genoeg bewegen, maar voor slechts 42 % is dit ook echt het geval.

Dus we bewegen wel, maar misschien te weinig. Het merendeel van de Nederlanders doet aan sport, dat zijn vooral hardlopen, wandelen en fietsen (58 %), fitness (38 %), watersport (18 %) en balsport (16 %). Het zijn meer vrouwen dan mannen. En logisch, hoe zwaarder iemand is, hoe minder deze sport. ([bron](#))

Even een voorbeeld een groep proefpersonen moest vier dagen lang vijf uur rustig bewegen, een andere groep moest net zoveel dagen een half uur intensief sporten maar verder zitten. De eerste groep had duidelijk de beste lichaamswaarden.

Waarom is het goed om te bewegen?

Bewegen heeft verschillende gunstige effecten voor de gezondheid. Als je voldoet aan de beweegrichtlijn(zie hieronder) kun je het volgende verbeteren.

- Je vermindert stress en depressies
- Je verlaagt het risico op chronische ziekten, zoals Diabetes type 2
- Je gaat Osteoporose (botontkalking) tegen
- Je houdt je hart gezond
- Je krijgt meer energie
- Goed voor de hersens, gaat alzheimer en dementie tegen
- Het voorkomt overgewicht

Wat zijn de beweegrichtlijnen, wanneer beweeg je genoeg?

De beweegrichtlijn voor volwassenen en ouderen:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.
- Voorkom veel stilzitten.

De beweegrichtlijn voor kinderen van 4 tot en 18 jaar:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens elke dag een uur aan matig intensieve inspanning. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens driemaal per week spier- en botversterkende activiteiten.
- Voorkom veel stilzitten.

Nieuwe beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad

Voor volwassenen en ouderen

Matig of zwaar intensieve inspanning, minimaal **150 minuten** per week, verspreid over diverse dagen*

Spier- en botversterkende activiteiten (voor ouderen inclusief balansoefeningen): minimaal **2 keer** per week

Vorkom veel stilzitten

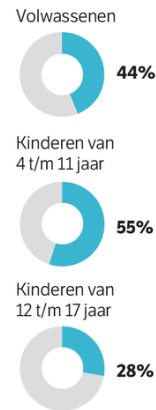
Voor kinderen (0 tot 18 jaar)

Matig of zwaar intensieve inspanning, minimaal **1 uur** per dag*

Spier- en botversterkende activiteiten minimaal **3 keer** per week

Vorkom veel stilzitten

Hoeveel mensen bewegen al volgens de nieuwe richtlijn?



Intensiteit van bewegen

Naarmate de intensiteit toeneemt gaan hartslag, ademhaling en energieverbruik verder omhoog

Zitten

Hartslag, Ademhaling, Energieverbruik

Slapen, Tv-kijken, Zittend telefoneren, Lezen, Mediteren, Seks, Zittend eten, Typen, Zittend bordspel doen

Licht intensief

Hartslag, Ademhaling, Energieverbruik

Staan lezen, Zittend schilderen of handwerken, Douchen, tanden poetsen, Staand etend, Gitaarspelen, Autorijden, Koken, In winkel bedienen, Winkelen

Matig intensief

Hartslag, Ademhaling, Energieverbruik

Baby dragen, Verplegen, Ramen wassen, Flink doorwandelen, Tuinieren, Fietsen met 15 km/u, Golfen

Zwaar intensief

Hartslag, Ademhaling, Energieverbruik

Bergop wandelen, licht bepakt, Joggen, Paardrijden, in galop, Wielrennen met 25 tot 30 km, De trap op rennen, Hardlopen met 17 km/u

Veel bewegen verlaagt het risico op veel aandoeningen en heeft gunstige effecten op het lichaam

* Deze gezondheidseffecten zijn aanmerkelijk

Kinderen

- Depressieve symptomen
- Uithoudingsvermogen
- Spijkracht
- Gewicht
- Insulinegevoeligheid
- Botkwaliteit

Volwassenen

- Depressieve symptomen
- Borstkanker*
- Hart- en vaatziekten
- Darmkanker*
- Diabetes
- Bloeddruk
- Vetmassa
- Buikomvang
- Vroegtijdig overlijden*

Ouderen

- Cognitieve achteruitgang, dementie en ziekte van Alzheimer*
- Spijkracht
- Vetvrije massa
- Fracturen (heupfractuur)
- Lichamelijke beperkingen*
- Loopsnelheid

- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —

Gezondheid & Voeding

Wat zijn spierversterkende, botversterkende en balansoefeningen?

Botversterkende oefeningen bestaan uit krachttraining en activiteiten waarbij het lichaam met het eigen gewicht wordt belast, zoals springen, traplopen, wandelen, hardlopen en dansen.

Spierversterkende oefeningen zijn de activiteiten die kracht, uithoudingsvermogen en omvang van de skeletspieren verbeteren, zoals krachttraining en duursporten dit doe je door fietsen, fitness en voetbal.

Balansoefeningen zijn gericht op het verbeteren van de balans terwijl je staat of beweegt. Denk hierbij aan op een been staan, en yoga, ballet, TaiChi, of turnen.

Botversterkende activiteiten

krachtoefeningen en activiteiten waarbij het lichaam met het eigen gewicht wordt belast.



Volleybal



Traplopen



Dansen

Spierversterkende activiteiten

Krachttraining of combinatie van kracht- en duurtraining. Activiteiten om kracht, uithoudingsvermogen en omvang van de skeletspieren te verbeteren.



Voetbal / Buitenspelen



Fietsen



Fitness

Balansoefeningen

Oefeningen gericht op balans en flexibiliteit. Bij balans gaat het om het samenwerken van je spieren.



Stoelyoga



Lunges

- —
—
- —
—
- —
—
- —
—
- —
—
- —
—

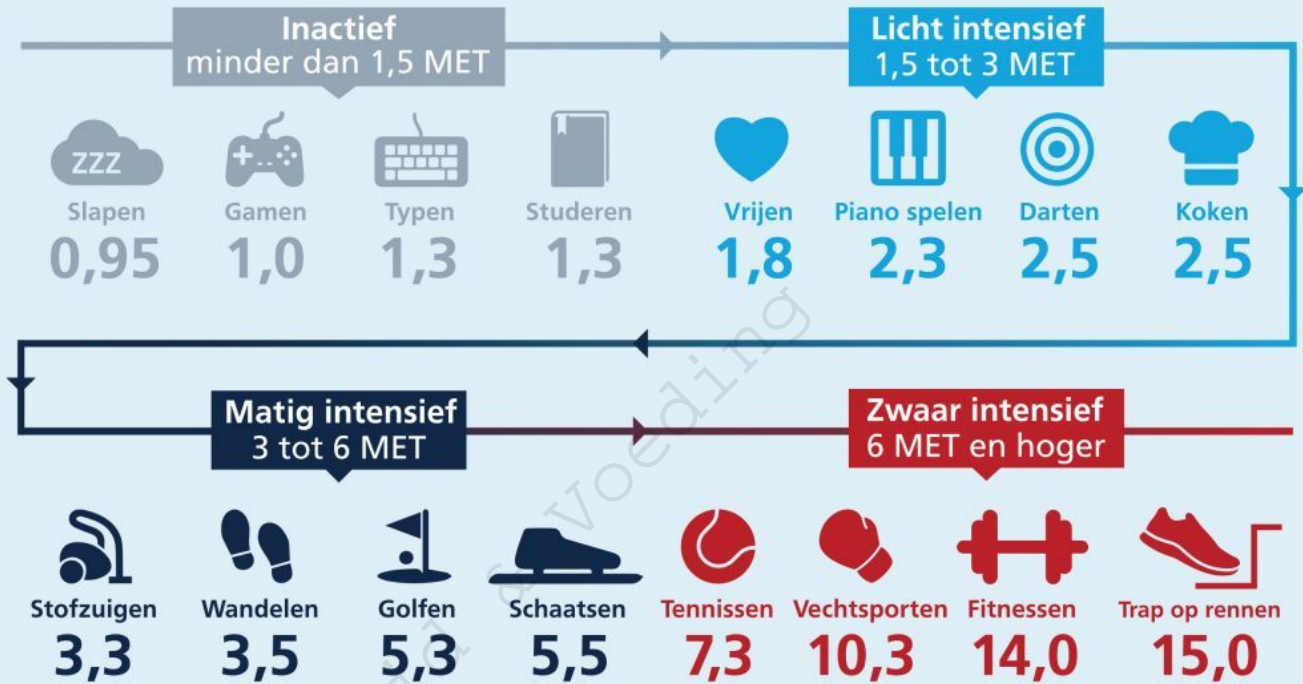
Bewegen volgens de MET waarden

MET waarden: het energieverbruik van ons lichaam wordt uitgedrukt in 'metabolic equivalent' (MET). 1 MET staat gelijk aan het energieverbruik in rust. Volgens de norm gezond bewegen is matig intensief inspannen voor een volwassen persoon een MET-waarde tussen de 4 en 6,5 METs. Voor kinderen is dit tussen de 5 en 8 METs en voor 55-plussers geldt een MET-waarde van 3 tot 5 METs.

Hieronder staan de MET waarden voor iemand van 80 kg. Weeg je 70 kg? Dan gaat er 1 MET af. Dit geldt met name voor de zware intensieve activiteiten. De lichte en gemiddelde intensieve activiteiten blijven hetzelfde. Bijvoorbeeld zware oefeningen zonder apparaten is nu 8,0 MET voor iemand die 80 kg weegt. Nu weeg jij misschien 70 kg dan wordt de MET waarde 7,0.

MET-waarde

MET= hoeveelheid energie die een bepaalde fysieke inspanning kost ten opzichte van de hoeveelheid benodigde energie in rust



- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —

- —
-
- —
-

Lichte activiteiten

Slapen = 0,9 MET

Televisie kijken = 1,0 MET

Schrijven / Typen = 1,8 MET

Lopen tot 3,2 km/u = 2,0 MET

Activiteit met gemiddelde intensiteit

Fietsen met lichte spanning = 3,0 MET

Oefeningen zonder apparaten = 3,5 MET

Stofzuigen = 3,5 MET

Fietsen Huishouden = 5,0 MET

Fietsen = 5,5 MET

Lopen 5,6 km/u = 6,0 MET

Tuinieren = 6,0 MET

Zware intensieve activiteiten

Joggen = 7,0 MET

Wandelen = 8,0 MET

Zware oefeningen zonder apparaten = 8,0 MET

Rennend joggen = 8,0 MET

Zwemmen = 8,0 MET

Skaten = 10 MET

Boksen / sparren = 13 MET

Fietsen 22 – 26 km/u = 14 MET ([bron](#))**Beweeg ik wel genoeg?**

Als ik kijk naar bovenstaande schema's, denk ik van wel.

- Ik mountainbike minimaal 1x per week, maar meestal 2x, dat is een zware intensieve activiteit van 14 MET x 2.
- Hardlopen minimaal 1x per week, dat is een zware intensieve activiteit van 8 MET, verder voetbal ik iedere vrijdag 1,5 uur.
- Ik doe minimaal 1x per week [Yin Yoga](#) of Yoga speciaal voor sporters

En beweeg jij genoeg?

Bron gebruikte afbeeldingen: gezondheidsraad.nl en kenniscentrumsport.nl

Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding