

Open deuren?! Loop jij er al doorheen?!

Naast dat je in de sportschool kunt bewegen (onder begeleiding van een personal trainer of krachttraining of cardio) kun je gedurende de dag en de week ook veel meer aan beweging doen dan je nu op dit moment misschien al doet.

Hieronder volgen een aantal beweegadviezen, wellicht open deuren en doe je het allang, maar misschien ben jij net diegene die langs open deuren loopt....

Elk soort beweging is goed, hoe meer, hoe beter.

Probeer in je dagelijkse patroon vaker en meer te bewegen.

- *Pak bijvoorbeeld vaker de fiets dan dat je altijd met de auto gaat.*
- *Stap een halte eerder uit de bus, zodat je een stuk kunt lopen.*
- *Ga in je middagpauze een blokje om lopen.*
- *Pak de trap in plaats van de lift.*

Het lijken kleine stappen, die in jouw ogen misschien weinig teweeg zullen brengen, maar hoe vaker en meer je dit doet, des te meer beweeg minuten je maakt op een dag en in de week! :)

Sinds augustus 2017 gelden er beweegrichtlijnen in Nederland.

Er zijn richtlijnen geschreven voor volwassenen en aparte richtlijnen voor kinderen van 4-18 jaar. De richtlijnen hieronder zijn gericht op volwassenen.

Probeer elke week minstens 150 minuten aan matig intensieve beweging te doen. Dit kan zijn: wandelen of fietsen. Dit past bij de tips die ik hierboven al beschreven had. Probeer niet slechts op 1 dag 150 minuten te bewegen, maar plan dit in over meerdere dagen in de week. Meer minuten mag altijd! ;)

Probeer elke week minimaal 2x aan spier- en botversterkende activiteiten te doen. Denk dan aan functioneel trainen zoals bijvoorbeeld fitness / krachttraining. Kies een beweegvorm die bij je past. In een sportschool kun je zelfstandig (aan de hand van een schema) trainen, met een personal trainer gaan sporten of aan diverse groepslessen deelnemen. Probeer meerdere lessen uit, zodat je de les kunt vinden die bij u past! Wanneer u de beweegvorm leuk vindt, zal u er niet tegenop gaan zien!

Tot slot: Voorkom teveel (lange tijd achter elkaar) stilzitten.

Ga elk uur even staan, een klein rondje lopen, een kopje koffie halen etc.

Te veel stilzitten is voor niemand goed!

Doe jij dit allemaal al?! Dan ben je al heel actief en dus goed bezig.

Uit onderzoek is gebleken dat 45% van de Nederlanders voldoet aan deze richtlijnen.

55% beweegt dus onvoldoende... Behoor jij tot deze 55%? Dan valt er nog winst te behalen.

SUCCES!! :)

Wist je al dat meer spieren een soort van natuurlijke fatburners zijn? Spieren vragen namelijk meer energie in rust voor onderhoud en herstel dan vetmassa en dus zal je stofwisseling hoger zijn. En wist je dat je stofwisseling 60-80% van je dagelijkse calorieën zijn?!

→ Snel gaan trainen dusss :)

Heb je moeite om meer beweging in je huidige patroon te integreren of heb je behoefte aan een stok achter de deur? Wij van PT4U helpen je graag aan een heerlijke PT sessie in de sportschool en adviezen gericht op jouw leefpatroon.