

Bewegen

Onderzoek laat zien dat mensen met onregelmatige diensten minder bewegen dan mensen met regelmatige werktijden. Door onregelmatige werktijden kan het moeilijk zijn om ruimte en motivatie te vinden om te gaan bewegen. Voor veel mensen is het lastig om te gaan beginnen met bewegen. Zij denken bijvoorbeeld: “Ik heb toch geen conditie”, “Ik ben te moe om te gaan sporten”, “Ik ben te oud om te gaan sporten” of “Sporten is niets voor mij”.

In het begin kan het inderdaad meer moeite kosten om te gaan sporten. Uw lichaam is daar dan namelijk nog niet aan gewend. Bewegen kost dan meer moeite, u raakt snel buiten adem en bent snel moe. U zult merken dat uw conditie na een tijd zal verbeteren. Hierdoor kost bewegen minder moeite en voelt u zich fitter, jonger en gezonder. Het is aan te raden om de conditie rustig op te bouwen zodat het lichaam daar aan kan wennen. Ook is het belangrijk dat u vormen van beweging kiest die bij u (en uw leven) passen.

Voordelen van voldoende beweging

- Voldoende beweging verkleint de kans op hart en vaatziekten.
- Beweging zorgt ervoor dat u zich fitter voelt.
- Beweging verbetert de stofwisseling.
- Tijdens het sporten wordt lichaamsvet verbrand.
- Regelmatig bewegen heeft een positief effect op de spijsvertering.
- Beweging waarbij uw botten uw gewicht moeten dragen remt botontkalking af, waardoor uw botten langer sterk blijven.
- Door bewegen komen hormonen vrij die je een geluksgevoel geven (endorfine en dopamine). Dit draagt ook bij aan ontspanning en goede slaap.
- Belasting van de botten houdt deze gezond.
- Bewegen kan helpen om los te komen van het werk.
- Bewegen kan bijdragen aan verbetering van het denkvermogen en verhoging van creativiteit.
- Lichaamsbeweging (overdag) werkt slaapbevorderend.



Als u beweegt moeten uw spieren aan het werk. Daarvoor hebben zij zuurstof nodig. Die zuurstof halen uw longen uit de lucht die u inademt. Uw bloed neemt de zuurstof vervolgens uit uw longen en uw hart pompt het zuurstofrijke bloed naar uw spieren. Hoe vaker u beweegt, hoe beter uw lichaam gewend is om zuurstof op te nemen. (Bron: Hartstichting)

Tips!

Beginnen met sporten

- Kies vormen van bewegen die bij u passen en waar u plezier in heeft. Dan houdt u het ook vol.
- Stel doelen. Als u (meer) wilt gaan bewegen, is het aan te raden om vooraf een doel te bepalen. Dat motiveert en helpt u om het vol te houden. Bijvoorbeeld: 5 kilometer kunnen hardlopen, de Nijmeegse Vierdaagse lopen, deelname aan een wedstrijd.
- Geef niet op. In het begin zult u moeten wennen aan de activiteit en aanpassingen maken in uw dagplanning. Dat kan vermoeiend zijn. Geef uzelf de kans om eraan te wennen door een sport bijvoorbeeld op zijn minst 10 keer te doen.
- Bouw het rustig op. U hoeft niet meteen een halve marathon te lopen. Begin met kleine stappen en bouw het rustig op. Plan tussendoor voldoende rustdagen om blessures te voorkomen en spieren en pezen een pauze te gunnen.

Bewegen zonder te sporten

Er zijn genoeg mogelijkheden om meer te bewegen zonder dat u meteen moet gaan sporten.

- Neem vaker de trap. U zult merken dat u steeds een beetje verder kunt lopen voordat u buiten adem raakt.
- Ga vaker met de fiets. Ga bijvoorbeeld met de fiets naar het werk of naar de stad.
- Ga vaker lopen. Loop bijvoorbeeld naar een afspraak of naar de supermarkt. Als het te ver is, kunt u ook een bushalte eerder uitstappen en de rest lopen, of de auto iets verderop parkeren. Vergroot de afstanden regelmatig.
- Laat de hond uit. Mensen met honden bewegen meer. Maar u hoeft niet meteen een hond in huis te nemen; uw burens worden zeker ook blij als u aanbiedt om hun hond af en toe uit te laten!
- Gebruik een stappenteller. Daarmee kunt u bijhouden hoeveel u bent gelopen. U kunt ook een competitie maken met uw collega's, dat motiveert!
- Door te stofzuigen bent u niet alleen aan het bewegen, uw huis wordt er ook nog schoon van. Ook op het werk kunt u meer gaan bewegen. Sta vaker op, doe regelmatig oefeningen en pak de trap in plaats van de lift.

Maatjes vinden

- Spreek af om te gaan sporten. Wanneer u met een vriend of een collega afsprekt om te gaan bewegen, heeft u een stok achter de deur. Daarnaast is het gezellig. Hou elkaar op de hoogte. Als het vanwege de onregelmatige werktijden niet uitkomt om samen te gaan bewegen, kunt u elkaar ook op de hoogte houden van uw prestaties en elkaar motiveren om te gaan bewegen. Bijvoorbeeld met apps zoals Strava, RunKeeper en Runtastic kunt u bijhouden wat u heeft gedaan en dat ook delen met anderen. Het kan motiverend zijn om te zien wat anderen doen, en uw eigen prestaties te delen.

Richtlijnen bewegen (gezondheidsraad)

Volgens de nieuwe beweegrichtlijnen zouden volwassenen wekelijks ten minste twee en een half uur matig intensief moeten bewegen (wandelen en fietsen) verspreid over diverse dagen; kinderen dagelijks minstens een uur. Daarnaast wordt geadviseerd om minstens twee maal per week spier- en botversterkende activiteiten te doen en te voorkomen om veel stil te zitten.

Hoe bepaalt u of u intensief genoeg beweegt?

- U hartslag gaat omhoog.
- U moet behoorlijk ademhalen, maar u kunt nog praten.

Bron: <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2017/08/22/beweegrichtlijnen-2017>