

+ Interne geneeskunde



Fit door dagelijkse
activiteiten



Lichaamsbeweging in welke vorm dan ook is goed. Je hebt er zelfs niet eens heel veel extra tijd voor nodig. Probeer het dagelijkse leven zo in te delen dat je meer beweging krijgt. Als je niet gewend bent aan beweging, begin dan langzaam en bouw het op naar een halfuurtje lichte lichaamsbeweging per dag. Denk eraan dat iets doen altijd beter is dan niets doen.

Het eerste doel

Het eerste doel is om van meer bewegen een onderdeel te maken in het dagelijkse leven; dit is niet zo moeilijk als het misschien lijkt. Er zijn verschillende activiteiten die je automatisch in beweging zetten. Een actieve dag kan bijvoorbeeld beginnen met 10 minuten ochtendgymnastiek. Vervolgens een kleine wandeling van 15 minuten in de middagpauze en aan het einde van de middag 5 minuten wandelen naar de winkel om boodschappen te doen.



Start door dagelijks een van de volgende activiteiten te ondernemen:

- Neem de trap.
- Wandel naar je werk.
- Parkeer een stuk verder en loop de rest.
- Stap een paar haltes eerder uit de bus.
- Loop intensiever bij het winkelen.
- Stretch tijdens het tv kijken.
- Werk in de tuin.
- Was de auto.
- Speel met de (klein)kinderen.
- Loop tijdens het telefoneren.
- Doe een video work-out.
- Maak een korte wandeling tijdens de lunchpauze.
- Ga uit en dans.
- Rek en strek, en blijf actief tijdens het huishouden.

Dit zijn allemaal kleine dingen die je kunt doen om meer te bewegen in het dagelijks leven. Wees creatief in het vinden van manieren om in beweging te blijven.

Het tweede doel

'Fit zijn' betekent voor iedereen weer iets anders. Voor een topsporter betekent fit zijn het niveau hebben om op topniveau een wedstrijd te kunnen spelen. Voor de meeste mensen betekent fit zijn echter dat je voldoende energie hebt om aan de eisen van de dag te kunnen voldoen. Hoe beter je je voelt, hoe actiever je kunt zijn.



Een half uurtje beweging per dag is een geweldig begin, maar onderzoek wijst uit dat het nodig is om meer te bewegen. Voor een optimale gezondheid en om overgewicht te voorkomen, adviseren wetenschappers per dag 60 minuten of meer lichaamsbeweging met lichte inspanning, of 30 minuten of langer lichaamsbeweging met zware inspanning.

In een totaalprogramma om echt fit te blijven horen ook activiteiten die erop gericht zijn het uithoudingsvermogen, de spierkracht en de lenigheid te verbeteren. Een goed fitnessprogramma bevat de onderdelen:

- Uithoudingsvermogen - conditionele activiteiten voor de conditie van het hart en bloedvaten.
- Spierkracht en lichaamsbouw - weerstandstraining om voldoende kracht, spieruithoudingsvermogen en vetvrije massa te houden.
- Lenigheid - lenigheidsoefeningen om de beweeglijkheid te ontwikkelen en te behouden.

Meer bewegen moet een onderdeel zijn van je dagelijkse leven

Voorbeelden van lichamelijke activiteiten die erop gericht zijn uithoudingsvermogen, spierkracht en lenigheid te verbeteren, zijn onder meer:

- Uithoudingsvermogen: spelsporten, dansen, wandelen, roeien, joggen, wielrennen, zwemmen, aquafitness en cardiofitness.
- Spierkracht: fitness, gymnastiek, roeien, traplopen, vechtsporten en technische nummers in de atletiek.
- Lenigheid: yoga, pilates, ballet, zwemmen, gymnastiek-oefeningen, taekwondo, turnen.

Beweegtips

Tot slot nog enkele tips om op verantwoorde wijze in beweging te komen en te blijven:

- Start rustig en bouw het geleidelijk op.
- Voor iedereen is een geschikte bewegingsactiviteit te vinden.
- Kies voor een activiteit die je leuk vindt en die bij je past.
- Bespreek de bewegingskeuze eventueel met een arts.
- Activiteiten in de natuur, zoals fietsen en wandelen, zijn ook geschikt (bijvoorbeeld aan het strand).
- Haal meer uit de activiteiten door de duur, intensiteit of frequentie te verhogen.
- Beweeg op zoveel mogelijk dagen van de week.
- Pas het bewegen aan aan de mogelijkheden van dat moment.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stel deze dan gerust.

Ons diabetesteam is bereikbaar op onderstaand telefoonnummer.

Voor meer informatie neem contact op met:

Dr. Horacio E. Oduber Hospital
Poli Interne Geneeskunde
J.E.M. Arendstraat #17
Telefoon: 527 4309

Bezoek onze website:
www.arubahospital.com